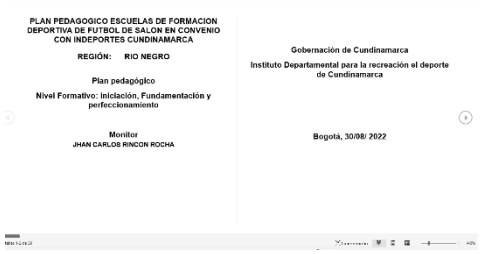
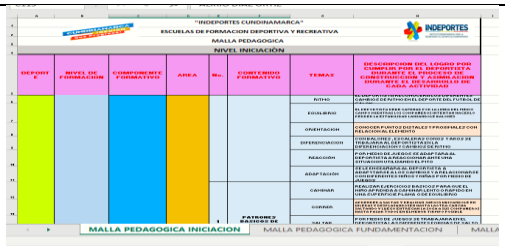
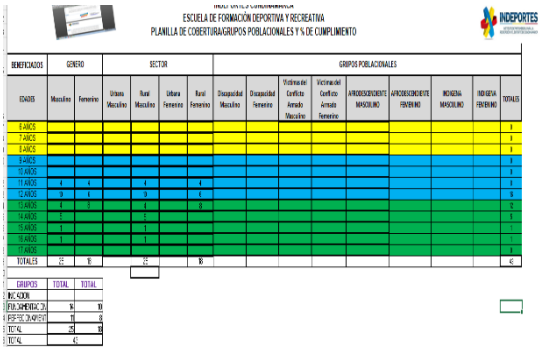
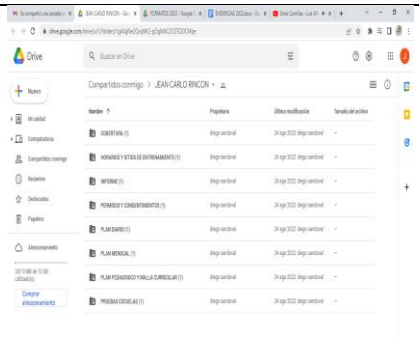
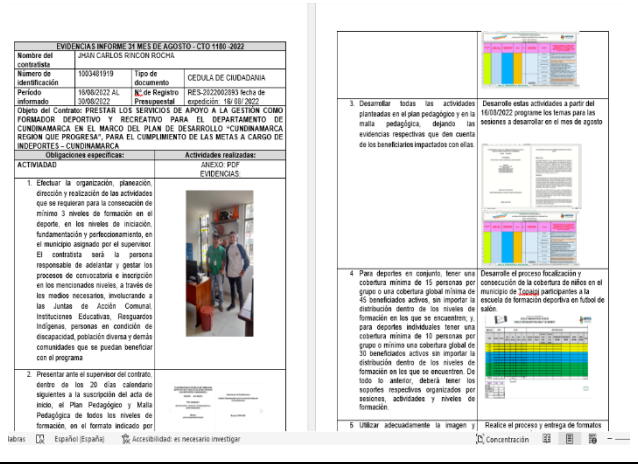
EVIDENCIAS INFORME 01 MES DE SEPTIEMBRE - CTO 1180 -2022			
Nombre del contratista	JHAN CARLOS RINCON ROCHA		
Número de identificación	1003481919	**Tipo de documento**	CEDULA DE CIUDADANIA
Período informado	01/10/2022 AL 30/10/2022	**N° de Registro Presupuestal**	RES-2022002893 fecha de expedición: 16/ 08/ 2022
Objeto del Contrato: PRESTAR LOS SERVICIOS DE APOYO A LA GESTIÓN COMO FORMADOR DEPORTIVO Y RECREATIVO PARA EL DEPARTAMENTO DE CUNDINAMARCA EN EL MARCO DEL PLAN DE DESARROLLO "CUNDINAMARCA REGIÓN QUE PROGRESA", PARA EL CUMPLIMIENTO DE LAS METAS A CARGO DE INDEPORTES – CUNDINAMARCA			

Obligaciones específicas:	Actividades realizadas:
ACTIVIADAD	ANEXO: PDF EVIDENCIAS:
1. Efectuar la organización, planeación, dirección y realización de las actividades que se requieran para la consecución de mínimo 3 niveles de formación en el deporte, en los niveles de iniciación, fundamentación y perfeccionamiento, en el municipio asignado por el supervisor. El contratista será la persona responsable de adelantar y gestar los procesos de convocatoria e inscripción en los mencionados niveles, a través de los medios necesarios, involucrando a las Juntas de Acción Comunal, Instituciones Educativas, Resguardos Indígenas, personas en condición de discapacidad, población diversa y demás comunidades que se puedan beneficiar con el programa	
2. Presentar ante el supervisor del contrato, dentro de los 20 días calendario siguientes a la suscripción del acta de inicio, el Plan Pedagógico y Malla Pedagógica de todos los niveles de formación, en el formato indicado por parte de la Subgerencia Técnica, especificando horarios, sitios de práctica, y la demás información aplicable.	

	
3. Desarrollar todas las actividades planteadas en el plan pedagógico y en la malla pedagógica, dejando las evidencias respectivas que den cuenta de los beneficiarios impactados con ellas.	 
4 Para deportes en conjunto, tener una cobertura mínima de 15 personas por grupo o una cobertura global mínima de 45 beneficiados activos, sin importar la distribución dentro de los niveles de formación en los que se encuentren; y, para deportes individuales tener una cobertura mínima de 10 personas por grupo o mínimo una cobertura global de 30 beneficiados activos sin importar la distribución dentro de los niveles de formación en los que se encuentren. De todo lo anterior, deberá tener los soportes respectivos organizados por sesiones, actividades y niveles de formación.	Desarrolle el proceso focalización y consecución de la cobertura de niños en el municipio de Topaipi participantes a la escuela de formación deportiva en futbol de salón. 
5 Utilizar adecuadamente la imagen y nombres de Indeportes Cundinamarca en todo momento, en cualquiera de sus actividades, resaltando el decoro que las mismas implican, con las evidencias de su adecuada utilización.	Realice el proceso y entrega de formatos de inscripción y consentimientos informados al municipio para la respectiva participación ala escuelas de formación deportiva en futbol da salón
6 Preparar y ejecutar 9 sesiones de formación a la semana, mínimo 36 sesiones al mes, con las escuelas de formación a cargo. Cada sesión estará	presentare la focalización de los niños participantes a la escuela de formación deportiva en futbol de salón se presentarán los Horarios sitios de trabajado con las

	compuesta como mínimo por 2 horas, la distribución de las sesiones para cada nivel será concertado con el coordinador y/o supervisor del mismo.	respectivas planeaciones y sesiones a desarrollar por grupos y se presentara.
7	Consolidar y mantener actualizada la información pertinente a través de la plataforma o los medios que para tal fin Indeportes Cundinamarca tenga implementada o le indique para esa finalidad.	
8	Presentar la planeación de las sesiones mensuales de clase antes del inicio de cada mes, al respectivo supervisor, describiendo los objetivos, aspectos físicos, técnicos y evaluativos a tener en cuenta, así como los métodos empleados en ellas.	Realizada la focalización de los niños en las diferentes categorías participantes a la escuela de formación deportiva en futbol de salón se presentarán los Horarios sitios de trabajado con las respectivas planeaciones y sesiones a desarrollar por grupos y se presentara.
9	Presentar ante el Supervisor las evaluaciones técnicas, físicas y teóricas que le realice a los grupos de alumnos a su cargo, de acuerdo con los manuales y formatos que le sean entregados, las cuales deberán estar establecidas en el cronograma general. Los resultados obtenidos deberán ser entregados junto con el informe del respectivo periodo y un consolidado en el informe final.	Presentare Estas evaluaciones técnicas físicas y teóricas se presentarán una vez estén conformados los grupos de trabajo y cuando lo solicite indeportes Cundinamarca
10	El contratista deberá entregar una certificación por parte del organismo deportivo municipal en donde conste la realización de actividades mensuales relacionadas con las obligaciones contractuales en el municipio asignado	
11	Apoyar a los demás componentes en las diferentes actividades que realicen en los municipios asignados por la Subgerencia Técnica.	apoyare una vez estas sean realizadas por el municipio o indeportes Cundinamarca a la espera de fechas por confirmar

12 Asistir y/o apoyar las reuniones, capacitaciones o actividades institucionales de la entidad.	Asistiré a cada reunión o capacitación la cual sea parte de indeportes de Cundinamarca.
13 Entregar debidamente diligenciado al área de archivo de la Subgerencia Administrativa y Financiera el Formato Único de Inventario Documental (FUID) o su equivalente, cuando se requiera enviar y/o trasladar documentos al archivo del Instituto.	Informe que en el momento no solicite nada en el área de archivo
14 Consolidar y presentar a través de la plataforma SECOP II; informe de ejecución contractual con sus respectivos soportes y evidencias; de acuerdo con la forma de pago, condiciones técnicas y/o productos establecidos.	Presentare a través de la plataforma del secop ii el informe correspondiente al mes de octubre
15 Realizar la entrega al supervisor del contrato los documentos, estudios y demás productos elaborados durante la ejecución del contrato a la entrega del informe final del mismo en formato digital y modificable.	

ACONTINUACION ANEXO PDF DE LAS SIGUIENTES ACTIVIDADES:

ACTIVIDAD 02: PLAN PEGAGOGICO, MALLA PEDAGOGICA Y HORARIOS Y SITIOS DE ENTRENAMIETO.

ACTIVIDAD 04: COBERTURA

ACTIVIDAD 10: CERTIFICACION DEL MUNICIPIO

PLAN PEDAGOGICO ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA DE FUTBOL DE SALON EN CONVENIO CON INDEPORTES CUNDINAMARCA

REGIÓN: RIO NEGRO

Plan pedagógico

Nivel Formativo: iniciación, Fundamentación y perfeccionamiento

Monitor
JHAN CARLOS RINCON ROCHA

Gobernación de Cundinamarca

Instituto Departamental para la recreación el deporte de Cundinamarca

Bogotá, 30/08/ 2022

PLAN PEDAGOGICO ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA DE FUTBOL DE SALON

MARCO LEGAL

Las Escuelas Deportivas por ser un programa institucional de nivel Nacional y Departamental, cuentan con suficiente respaldo legal, que garantiza su ejecución en cada uno de los municipios del Departamento, como alternativa para mejorar la calidad de vida en la población y desarrolla la base y la reserva deportiva de Cundinamarca a mediano y largo plazo. Este marco legal es el siguiente: • Constitución Política de 1991 • Ley 181 del 95 o Ley del Deporte • Ley 115 del 94 o Ley General de Educación • Decreto 2845 de 1984 • Decreto 2225 de 1985 • Acuerdo 058 de 1991 • Resolución 001909 de 1991 • Resolución Nº 043 de marzo 15 de 2010 • Resolución Nº 026 de febrero 17 de 2011 • Plan decenal del Deporte, la Recreación, la actividad Física y la Educación Física 2009 – 2019

DEFINICIÓN

Las Escuelas Deportivas es un programa educativo extracurricular que contribuye a la formación integral del niño y el joven Cundinamarqués, utilizando como medio el gusto por el juego, para llevarle a la iniciación en la práctica deportiva, con el propósito de orientar y promover futuros ciudadanos con buena calidad de vida y con una condición física y técnica, que nos permitan alcanzar óptimos niveles de competencia. Las Escuelas Deportivas podrán ser creadas por personas naturales y/o jurídicas que previamente hayan cumplido los requisitos establecidos en la Resolución Departamental, para obtener el Aval Deportivo.

El Plan Decenal del Deporte menciona que: quienes cumplan estándares de infraestructura, cuenten con un mínimo de organización, con un programa de Mínimo Vital y atiendan los lineamientos de la política, serán certificados y podrán beneficiarse de los recursos previstos para el sector. En esta actividad se deben involucrar los entes deportivos departamentales por cuanto a través de ellos se promoverá y evaluará la Certificación Municipal.

Los servicios que prestan los Entes Deportivos Municipales, se deben articular con el Sistema Deportivo Departamental de modo que sus acciones estén orientadas al logro de los objetivos y Metas del Departamento, que a su vez se inscribe en los objetivos y Metas del plan decenal el presente sector.

La certificación de que trata la legislación vigente y el plan decenal del deporte se enmarca en principios rectores del deporte formativo a saber:

• Aumentar la cobertura de la oferta de servicios mediante una política de promoción y fomento.

• Desarrollar una política de excepción para proteger y estimular a los talentos deportivos desde edades tempranas y articular esos esfuerzos con el sistema del deporte asociado del país.

OBJETIVO GENERAL

Permitir y motivar la participación de los niños y jóvenes Cundinamarqueses en procesos de iniciación, fundamentación y perfeccionamiento de la actividad deportiva, como elemento fundamental en la formación integral del individuo buscando mejorar la calidad de vida de la población.

POBLACION OBJETO

Las Escuelas Deportivas están dirigidas a niños, y adolescentes entre los 6 y 17 años que manifiesten su interés por la práctica deportiva.

NIVELES

Para garantizar un proceso lógico de desarrollo en las Escuelas Deportivas, se han definido 3 niveles, de acuerdo a la edad cronológica de los participantes, el desarrollo motriz y los contenidos y procesos pedagógicos - técnicos:

NIVEL DE INICIACION:

Dirigido a niños y niñas entre 6 y 8 años en deportes de conjunto y 5 y 7 años en deportes de arte y precisión. Básicamente se incidirá en el desarrollo motor en todos los deportes para todos los participantes, mejorando su esquema corporal, utilizando y reforzando sus patrones básicos de movimiento, desarrollando sus cualidades y habilidades motoras a través de juegos predeportivos y rotándolos por deportes de arte y precisión.

NIVEL DE FUNDAMENTACION:

Dirigido a niños y niñas entre 10 y 12 años en deportes de conjunto y 8 y 10 años en deportes de arte y precisión. Se busca una fijación y mecanización de los gestos deportivos, con incidencia en la parte técnica, especialmente ofensiva y defensiva. Se da inicio a principios elementales de preparación física y manejo de reglamentación, utilizando como medio, deportes de conjunto y de combate.

NIVEL DE PERFECCIONAMIENTO:

Dirigido a adolescentes entre 13 y 17 años en deportes de conjunto y 11 y 14 años en deportes de arte y precisión. El dominio técnico y táctico toma especial relevancia, así como la preparación física. Se destaca el trabajo táctico fundamentado en acciones individuales y de grupo, manejo de la reglamentación del deporte escogido y apoyado en actividades de velocidad y resistencia.

CUADRO DE UNIDADES PORCENTUALES POR NIVEL

UNIDAD	NIVEL I	NIVEL II	NIVEL III
REFORZAMIENTO MOTOR	40%	20%	X
FUNDAMENTACION GLOBAL	20%	X	X
FUNDAMENTACION TECNICA	X	40%	20%
FUNDAMENTACION TACTICA	X	X	15%
PREPARACION FISICA	X	10%	20%

PREPARACION TEORICA	**5%**	**10%**	**10%**
ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS	**5%**	**5%**	**5%**
COMPETENCIA	**X**	**5%**	**20%**
ROTACION	**25%**	**10%**	**X**
PREPARACION PSICOLOGICA	**5%**	**X**	**10%**

PLAN PEDAGOGICO Y TECNICO PARA FUTBOL DE SALON

- **OBJETIVO GENERAL**

- Fomentar la práctica del FUTBOL DE SALON en la Región del Rio Negro proporcionando una metodología solida orientando esta modalidad como una dimensión cultural hacia el desarrollo personal, educativo, físico y cognitivo de cada deportista.
- Orientar la conducta diaria del niño correspondiente a los principios y valores ciudadanos haciendo énfasis en el compañerismo, trabajo en equipo y la protección del medio ambiente,
- Por medio de las habilidades del futbol de salón se potencializa al niño como un ser social integro
- Orientar el proceso de enseñanza-aprendizaje de las Habilidades Motrices Deportivas y de las acciones técnico – tácticas fundamentales del Futbol de Salón a partir de la integración de los fundamentos teóricos, metodológicos biológicos, psicológicos y pedagógicos) que lo sustentan en correspondencia con las características del grupo en la práctica deportiva.
- Despertar interés en los niños y niñas por la práctica del Futbol de salón.
- Promover el mejoramiento de las habilidades motoras básicas en los niños (as) de la Región del Rio Negro, teniendo en cuenta su ciclo biológico, físico y social.
- Desarrollar en la población la fundamentación técnico táctica del futbol de salón, teniendo en cuenta su ciclo biológico, físico y social.

- Formar hábitos deportivos como el futbol de salón desde la etapa de iniciación.
- Emplear el Futbol de salón como un medio formativo en valores para una sociedad más humana e incluyente.
- Estimular la cooperación, el espíritu ciudadano y el sentido de pertenencia de la región de Cundinamarca.

OBJETIVOS ESPECIFICOS

- Formar deportistas con valores fundamentales para la convivencia dentro de una sociedad deportiva en pleno desarrollo como medio en la búsqueda de un equilibrio constante.
- Fomentar la práctica deportiva del FUTBOL DE SALON como medio de participación activa de la población del Rio Negro haciendo énfasis en la parte corporal estética con medios físicos.
- Aplicar la metodología adecuada llevando un proceso estructurado y planificado llevando un seguimiento para el mejoramiento de cada uno de los integrantes.
- Desarrollar una conciencia educativa con ayuda de las bases y fundamentos deportivos como medio exequible para vincular al individuo para que asuma responsabilidad y autonomía.
- Conocer y aplicar recursos técnicos- tácticos básicos de FUTBOL DE SALON coberturas, fijación, desmarque, diagonales
- Incrementar las capacidades habilidades y demás componentes que debe adquirir un niño, niña o joven, para mejorar su rendimiento a la hora de la competición deportiva.

POBLACION OBJETIVO Y COBERTURA

Niños y adolescentes entre los 6 y los 17 años de edad, de la zona rural y urbana de la provincia del Rionegro en el departamento de Cundinamarca quienes se beneficiarán del programa de escuelas de formación de FUTBOL DE SALON el cual en acuerdo con los entes municipales se les brindara los espacios

necesarios para que puedan acceder a la práctica de este deporte de una manera gratuita.

DESARROLLO TECNICO Y PEDAGOGICO POR NIVEL:

INICIACION DEPORTIVA:

OBJETIVO GENERAL

Integrar los niños y niñas de la Región en la etapa de iniciación con las características típicas de cada población Cundinamarqués, incidiendo especialmente en

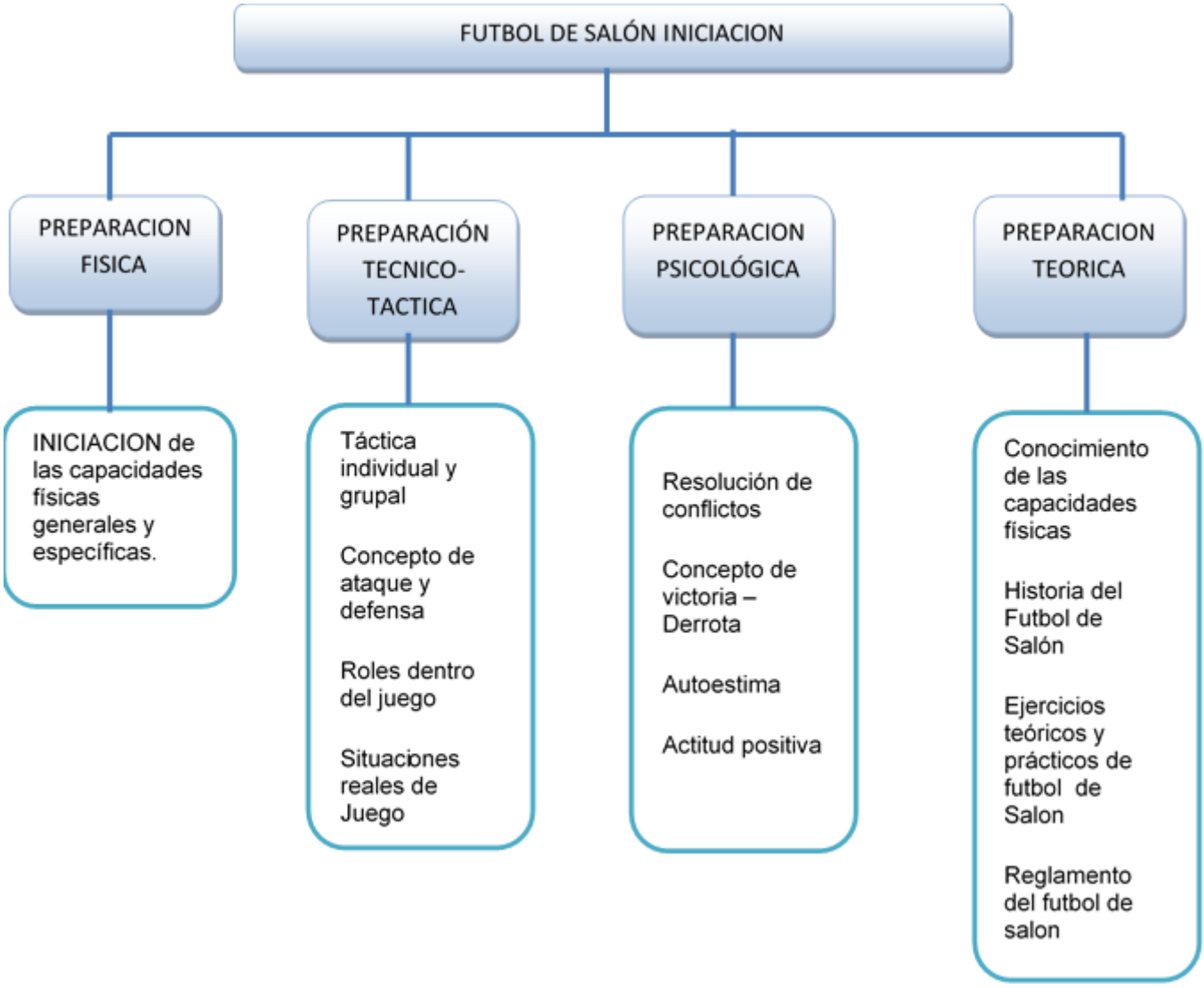
la coordinación psicomotriz, con el objetivo de familiarizar a la comunidad, teniendo en cuenta las características físicas, técnicas y motrices utilizando como medio el futbol de salón.

- Mejorar las capacidades coordinativas generales en base a las habilidades y destrezas que el jugador ya posee.
- **OBJETIVOS ESPECIFICOS**
- Utilizar aprendizajes basados en los juegos de cooperación y oposición, la carrera, los saltos, las recepciones, los equilibrios, los giros, los lanzamientos y combinaciones de los mismos.
- Iniciar las capacidades coordinativas específicas básicas del fútbol de salón a base de transformar aprendizajes de coordinación general, utilizando los recorridos como medio de entrenamiento habitual.
- Utilizar ejercicios acordes para los aprendizajes basados en la familiarización y coordinación óculo pie-balón, óculo mano-balón: conducciones de balón, pases, recepciones, paradas, controles y disparos a portería.
- Desarrollar de forma compensada todos los grupos musculares

UNIDADES TEMATICAS

- Ejecución de juegos, en grupo o pequeños grupos, donde se necesite la cooperación y participación de todos los miembros del grupo, con y sin adversario, con superioridad, inferioridad e igualdad numérica, con y sin balón.
- Práctica de diferentes juegos y ejercicios para mejorar la coordinación óculo pie-balón y óculo mano-balón.
- Práctica de ejercicios individuales y grupales que incluyan habilidades y destrezas específicas del fútbol de salón: conducciones, pases, recepciones, paradas, controles y disparos a portería.
- Práctica de diferentes juegos reducidos con balón y con limitación del terreno.
- Ejecución de partidos con introducción progresiva de las normas básicas del fútbol de salón
- Práctica de ejercicios y sistemas de entrenamiento acordes a la edad para trabajar las capacidades condicionales: fuerza, resistencia, velocidad y flexibilidad
- Explicación de las características generales del fútbol de salón: descripción del juego, su desarrollo, elementos que lo integran, formas de jugar el balón, normas básicas. Explicación y aplicación de algunos hábitos deportivos higiénico-deportivos y de salud.
- Aceptación de los diferentes niveles de aptitud motriz dentro del grupo.
- Valoración y respeto por la toma de decisiones del monitor/a.
- Aceptación y respeto por las normas y las decisiones arbitrales.
- Valoración positiva de los hábitos deportivos.
- El aprendizaje deberá estructurarse por fases y ser progresivo: de lo conocido a hacia lo desconocido, de lo fácil a lo difícil, de lo menos hacia lo más complejo.
- La necesidad de elaborar fases de la enseñanza conduce inevitablemente a la división del juego; sin embargo, esta división debe respetar siempre que sea posible aquello que el juego tiene esencial, a decir, la cooperación (compañeros), la oposición (contrarios) y la finalización (el gol).
- Proponer a los deportistas formas lúdicas con reglas simples, con menos jugadores, en un espacio más pequeño, con el objeto de permitir la continuidad de las acciones y un mayor número de posibilidades para la concretización.
- El juego deberá estar presente en todas las fases de la enseñanza del fútbol de salón, ya que es al mismo tiempo un factor motivacional y el mejor indicador de la evolución y de las limitaciones de los jugadores.

METODOLOGIA



- Ejercicios técnicos de asimilación y aplicación de forma individual, por parejas, tríos, pequeños grupos donde se practiquen y ejerciten las acciones específicas básicas del fútbol sala: por ejemplo, los jugadores de campo, los tipos de conducción de balón con cambios de dirección y ritmo de ejecución, los tipos de pase y trayectorias, los tipos de disparos a portería, tipos de elevación del balón, tipos de golpeos de cabeza y combinaciones de las mismas; porteros, desplazamientos, salidas, paradas, rechaces, pases con la mano y con el pie.

- Ejercicios de velocidad reacción.

- Trabajo de carrera continua hasta un máximo de 5′ minutos.

- Durante la fase de calentamiento, realizar ejercicios de movilidad articular, introduciendo algunos ejercicios de stretching concretos durante la fase de pausa/recuperación.

- Explicación de diversas reglas y normas básicas del fútbol de salón, su nomenclatura y su aplicación en el juego.

- Dar continuidad a los hábitos higiénicos y de salud explicados en la etapa anterior, introduciendo nuevos contenidos, no solo antes y después, sino durante el entrenamiento y los partidos.

Estrategia Metodológica (como se va a desarrollar)

El presente proyecto se desarrollará según los siguientes pasos metodológicos:

- Presentación y divulgación del proyecto a las directivas del instituto de recreación y deporte del municipio de Tenjo Cundinamarca.
- Aplicación del proyecto de las escuelas de formación deportiva de futbol de salón.
- Análisis de los resultados de los proyectos y planificación.
- Plan de trabajo.
- Participación en encuentros amistosos y oficiales con otros entes deportivos a nivel municipal como medio de evaluación y motivación para las próximas competencias.
- Se realizará las gestiones posibles para la participación de las selecciones en los diferentes torneos

NIVEL DE FUNDAMENTACION:

OBJETIVOS

Objetivo General:

Fortalecer las capacidades y habilidades físicas mediante la ejecución de un programa institucional de formación deportiva con carácter extraescolar para ser desarrollado en las zonas rurales y urbanas de sabana centro del departamento de Cundinamarca.

Objetivos Específicos:

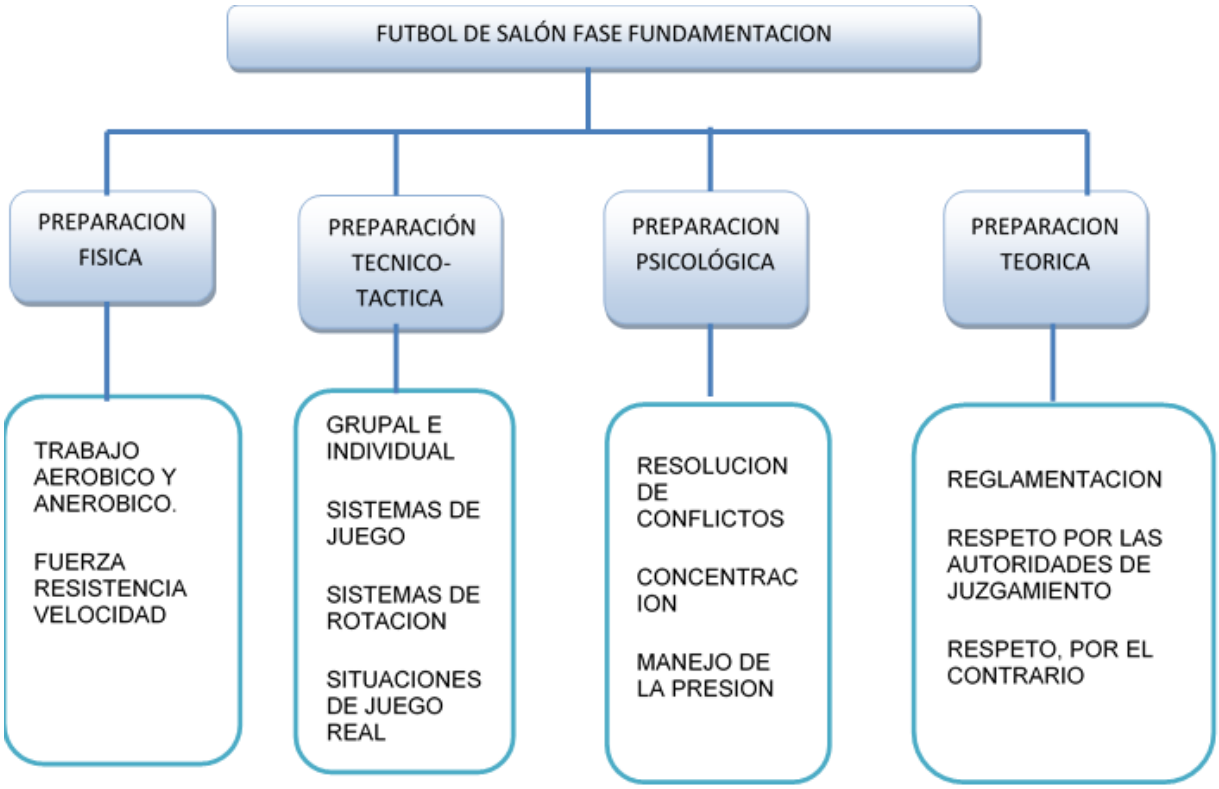
- Ejecutar un programa de sesiones de entrenamiento deportivo que consta de 9 sesiones semanales distribuidas en el municipio, cada lugar tiene programadas tres sesiones a la semana, para un total de 27 horas a la semana.

- Emplear el deporte como medio formativo, tanto en actitudes como en comportamiento, fomentando el respeto como él deber principal del deportista con los compañeros y ante la sociedad para su proyección como deportista de alta calidad.

- Innovar en el deporte de futbol de salón en Tenjo. Aplicando a lo deportista sesiones técnico-tácticas que contribuyan a mejorar su desarrollo y desempeño en la competencia.

- Crear vínculos de compañerismo entre todos los integrantes y los acompañantes a las sesiones, haciendo participe a los padres a reuniones e invitaciones a los entrenamientos para que ellos apoyen el proceso de los niños.

- Incrementar las capacidades habilidades y demás componentes que debe adquirir un niño, niña o joven, para mejorar su rendimiento a la hora de la competición deportiva.



UNIDADES TEMATICAS

La macro estructura que engloba el total de objetivos marcados en el proceso completo de entrenamiento con finalidad concreta, es de dos meses y 15 días el cual contiene 12 semanas de trabajo de las cuales el 20% será destinada a la preparación física general la cual contiene meso ciclos desarrollador y estabilizador que a su vez la componen micro ciclos de ajuste de choque de recuperación según corresponda y el 80% Restante a la preparación especial las cuales contienen meso ciclos de preparación especial meso ciclo precompetitivo meso ciclo competitivo y transitorio.

Cronograma

- Técnica: pase
  Aceleración prolongada

  Defensa y organización de campo

  Coberturas de espacio cortas

Ataque y definición.

- Unidades de entrenamiento

.

- Velocidad: Manifestaciones Puras
- Velocidad de reacción
- Velocidad Frecuencia.
- Flexibilidad: Elongación muscular
- Técnica individual: enganche
- Juego en grupo
- Pase
- Ataque en contra golpe Defensa posicional.

- Técnica grupal – salidas con balón y sin balón con movimientos específicos que generen los espacios adecuados para atacar

- Sistemas Defensivos: Sistema en rombo, Sistema dos-dos, Marca individual

- Sistemas de Recepción: control y recepción del balón y mejorar la técnica del pase.
- Fundamentos competitivos y Posiciones fijas

- Golero 2
- Laterales 4
- Postes 2
- Pívot 2

NIVEL DE ESPECIALIZACION

OBJETIVOS

OBJETIVO GENERAL

Perfeccionar los conocimientos que los deportistas han adquirido en el área del deporte, y con ello formar una persona altamente competitiva orientado hacia la formación integral.

OBJETIVOS ESPECIFICOS

- Diseñar y desarrollar programas para la detección temprana de talentos deportivos

- Aplicar técnicas y métodos de entrenamiento tendentes al desarrollo y consolidación de los talentos deportivos en la especialidad seleccionada.

- Diseñar sistemas de entrenamiento individuales según las características inherentes a cada individuo.
-
- Desarrollar modelos mecánicos en función de las características físicas y somáticas individuales, para el perfeccionamiento técnico y rendimiento de los deportistas.
-
- Dirigir el proceso de entrenamiento hacia el desarrollo de las destrezas básicas requeridas para competir en el deporte que se practica.
-
- Diseñar proyectos orientados al fortalecimiento de la cultura deportiva y la alta competencia.

UNIDADES TEMATICAS

- Ejecución de recorridos, circuitos y ejercicios específicos de complejidad creciente dirigidos a la mejora o al mantenimiento de las capacidades específicas de fútbol de salón: técnicas, tácticas, estratégicas, físicas y psicológicas, como jugador de campo, como portero, como con y sin balón y de forma individual o colectiva.

- Aplicación y ejecución de ejercicios simulados para mejorar diversas situaciones y acciones colectivas.

- Aplicación y ejecución de acciones y situaciones de juego real, tanto tácticas como estratégicas donde intervengan las capacidades de percepción y decisión.

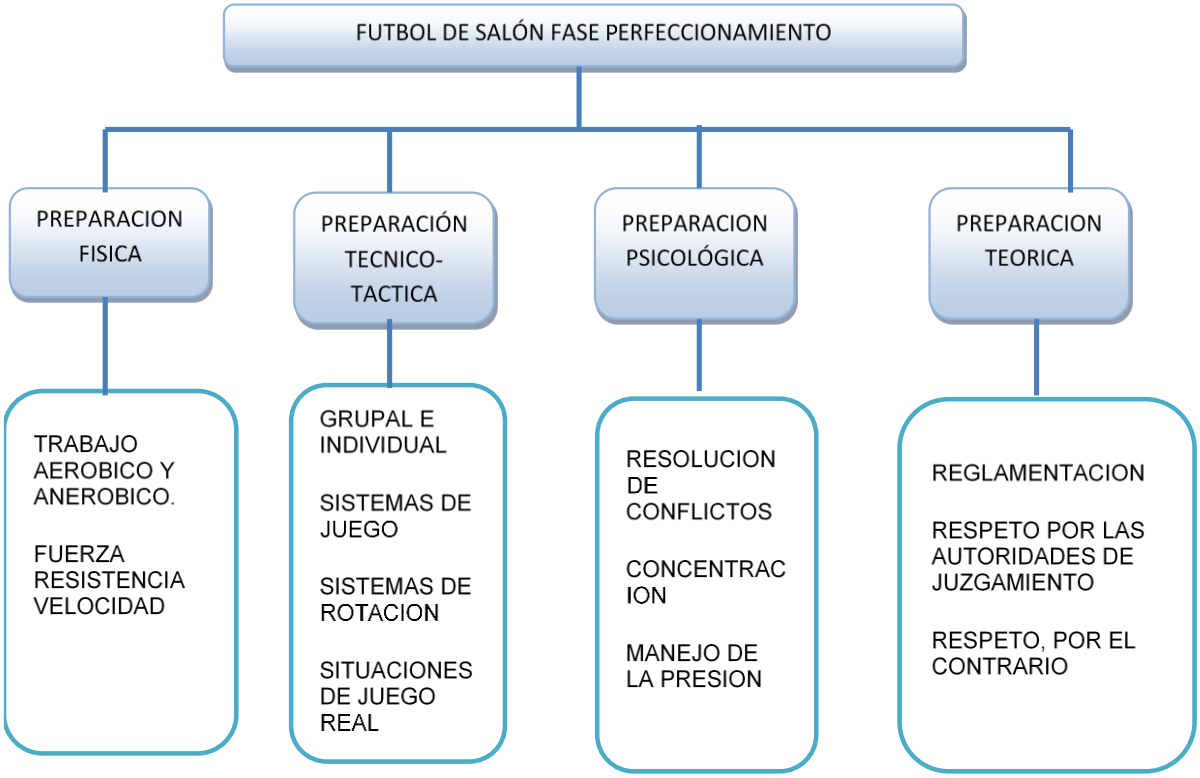
- Aplicación de la máxima intensidad de juego colectivo en todos los ejercicios propuestos, tanto en ataque, en defensa, con superioridad, en inferioridad, en igualdad y con y sin oposición.

- Práctica de conceptos estratégicos y tácticos aprendidos en etapas anteriores para transferirlos correctamente a situaciones reales de juego.

- Ejecución y dominio correcto de los sistemas 4-0 y de los sistemas alternativos 4-0/3-1, con jugadas planificadas, utilizando las rotaciones como herramienta en la toma de decisiones del jugador.

- Práctica de ejercicios y sistemas de entrenamiento de las capacidades físicas dirigidas a la edad de los jugadores, en especial la fuerza explosiva, resistencia anaeróbica y velocidad de desplazamiento, integrándolas como sesiones únicas o físico-técnicas, físico-tácticas o totalmente integradas.

METODOLOGIA:



COMANDO DIRECTO: El entrenador es quien da las órdenes y el jugador las ejecuta, es un receptor pasivo de información. La repetición de un modelo propuesto por el entrenador es la metodología de trabajo. En el mando directo, el jugador no está implicado en una amplia gama de operaciones cognitivas, utiliza la memoria, pero este estilo no invita al jugador a desarrollar aspectos como la resolución de problemas, las hipótesis o la inventiva. Puede ser un estilo apropiado en las primeras edades de iniciación donde los niños pequeños disfrutan mucho con actividades de emular, repetir, copiar y responder órdenes

- **EVALUACION Y CONTROL**

La evaluación es una operación sistemática integrada al proceso deportivo a fin de conseguir su mejoramiento continuo, se basa principalmente en el conocimiento lo más exacto posible del deportista. Su objetivo es lograr un control objetivo sobre la evolución del deportista. La Evaluación cualquiera que sea, está constituida por un conjunto de procedimientos de valoración cuantitativa, cualitativa.

En este caso se medirá fundamentalmente de tres formas:

Subjetiva

Es aquella que depende totalmente del juicio del entrenador y que aplica al deportista sin más ayuda que sus sentidos y el raciocinio.

Objetiva

Es aquella que resulta de la adaptación de los test y de la estadística. Su valoración está dada por los cronómetros, la cinta métrica, las repeticiones y la precisión.

Mixta

Es la combinación de la apreciación subjetiva del entrenador con la objetiva de los test.

Evaluaciones deportistas

Registro de resultados y de la evaluación. A través de un informe cualitativo y cuantitativo, se hará una síntesis de los resultados de cada deportista, .se suministra información escrita al terminar el ciclo o el nivel, destacando los logros obtenidos y planteando estrategias de mejora, para superar las dificultades presentadas.

Instrumentos para evaluar:

Test motores: se realizará un test de capacidades físicas de los deportistas al inicio del programa y otro finalizando con el fin de medir el proceso individual de cada uno de los niños y adolescentes beneficiados del programa estas pruebas serían las siguientes:

- Medidas Antropométricas:

Peso corporal
Estatura de pie
Estatura sentada
Envergadura

- Pruebas Físicas

Salto horizontal sin carrera de impulso
Shuttle run
Salto vertical
Carrera de 50 y 20 metros lanzados
Carrera a pie de 300 metros.

"INDEPORTES CUNDINAMARCA"

ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA Y RECREATIVA

MALLA PEDAGOGICA

NIVEL INICIACIÒN

DEPORTE	NIVEL DE FORMACION	COMPONENTE FORMATIVO	AREA	No.	CONTENIDO FORMATIVO	TEMAS	DESCRIPCION DEL LOGRO POR CUMPLIR POR EL DEPORTISTA DURANTE EL PROCESO DE CONSTRUCCION Y ASIMILACION DURANTE EL DESARROLLO DE CADA ACTIVIDAD
						RITMO	EL DEPORTISTA RECONOCERA LOS DIFERENTES CAMBIOS DE RITMO EN EL DEPORTE DEL FUTBOL DE SALON
						EQUILIBRIO	EL DEPORTISTA DEBE CAMINAR POR LA LINEA DEL MEDIO CAMPO MIENTRAS LOS COMPAÑEROS INTENTAN HACERLO PERDER LA ESTABILIDAD LANZANDOLE BALONES
						ORIENTACION	CONOCER PUNTOS DISTALES Y PROXIMALES CON RELACION AL ELEMENTO
						DIFERENCIACION	CON BALONES , ESCALERAS CONOS Y AROS SE TRABAJARA AL DEPORTISTA EN LA DIFERENCIACION Y CAMBIOS DE RITMO
						REACCIÓN	POR MEDIO DE JUEGOS SE ADAPTARA AL DEPORTISTA A REACCIONAR ANTE UNA SITUACION UTILIZANDO EL PITO
						ADAPTACIÓN	SE LE ENSEÑARA AL DEPORTISTA A ADAPTARSE A LOS CAMBIOS Y A RELACIONARSE CON DIFERENTES NIÑOS Y NIÑAS POR MEDIO DE
		FISICO	CAPACIDADES FISICAS BASICAS	2	FUERZA	RAPIDA	POR MEDIO DE JUEGOS SE ENSEÑARA AL DEPORTISTA LAS DIFERENCIAS DE FUERZA UTILIZADA EL DEPORTE DEL FUTBOL DE SALON
						EXPLOSIVA	POR MEDIO DE JUEGOS SE ENSEÑARA AL DEPORTISTA LAS DIFERENCIAS DE FUERZA UTILIZADA EL DEPORTE DEL FUTBOL DE SALON
						ESTATICA	ENSEÑAREMOS AL DEPORTISTA COMO MANTENERSE SOBRE UNA BASE ESTABLE MIENTRAS REALIZA DIFERENTES MOVIMIENTOS
						DINAMICA	POR MEDIO DE SALTOS Y CARRERAS ENSEÑAREMOS AL DEPORTISTA LA ESTABILIDAD DINAMICA AL REALIZAR DIFERENTES EJERCICIOS
				3	RESISTENCIA	AEROBICA	ENSEÑAR AL DEPORTISTA COMO EXPLOTAR SU CAPACIDAD PARA REALIZAR CONTINUAMENTE UNA ACTIVIDAD TRABAJO DURANTE EL MAYOR TIEMPO POSIBLE
						ANAEROBICA	ENSEÑAREMOS AL DEPORTISTA COMO REALIZAR UN ESFUERZO MUY INTENSO POR UN TIEMPO BREVE
				4	VELOCIDAD	REACCION	POR MEDIO DE JUEGOS SE ENSEÑARA AL DEPORTISTA A TRABAJAR LA REACCION EJERCIENDO VELOCIDAD AL REALIZARLO
						CICLICA	MEDIANTE CARRERAS ENSEÑAREMOS AL DEPORTISTA A DESARROLLAR Y EXPLOTAR LA CAPACIDAD DE VELOCIDAD EN EL MENOR TIEMPO POSIBLE
						RESISTENCIA	MEDIANTE DIFERENTES EJERCICIOS ENSEÑAREMOS AL DEPORTISTA LA IMPORTANCIA DE LA RESISTENCIA EN EL DEPORTE
				5	FLEXIBILIDAD	ACTIVA DINAMICA	ENSEÑAREMOS AL DEPORTISTA MEDIANTE EJERCICIOS A MANEJAR SU FLEXIBILIDAD EN LAS DIFERENTES PARTES DEL CUERPO
						ACTIVA ESTATICA	TRABAJAREMOS EN EL DEPORTISTA LAS FORMAS CORRECTAS DE EJUIR SUS MUSCULOS CONTROLADAMENTE
		TECNICO	DESTREZAS	1	TECNICA INDIVIDUAL	CAMBIOS DE DIRECCION	Perfeccionar los tipos de juegos a mas observados.
						FINTAS	Capacidad de desarrollar movimientos ficticios.
						CAMBIOS DE RITMO	Adaptabilidad a los diferentes momentos del juego.
						LOS SALTOS	Perfeccionar los saltos con pie o dos pies, y diferentes variables de juego.
				2	TECNICA GRUPAL	OFENSIVOS	Tener la capacidad de acertar la mejor realidad de acuerdo posibles.
						DEFENSIVOS	Perfeccionar la capacidad de defensa en impedir la posicion que desarrolle cada jugador.
				3	CONTROL Y POSICION DEL BALON.		ORIENTAR AL DEPORTISTA A MEJORAR SU HABILIDAD DE RESECPION DEL BALON Y LA CAPACIDAD DE AUTO-HABILITARSE Y ASI LOGRAR CULMINAR LA JUGADA DE GOL.
				4	MARCACION		ORIENTAR AL DEPORTISTA A MEJORAR SU TECNICA Y HABILIDAD DE MARCA Y RECUPERACION DEL BALON PARA BENEFICIO COLECTIVO.
							OBTENER VENTAJA CON LA CORRECTA RECEPCIÓN DEL BALON PARA ANTICIPAR A LA ACCION DEL DEFENSA
		TEORICO		1	HISTORIA DEL DEPORTE	REALIZAR UNA CHARLA GENERAL SOBRE LA HISTORIA Y COMO LLEGO EL FUTBOL DE SALON A NUESTRO PAIS	OBTENER CONOCIMIENTOS TEORICOS DEL FUTBOL DE SALON
						VIDEOS SOBRE LOS INICIOS DE LA DISCIPLINA	DAR A CONOCER LA IMPORTANCIA Y RELEVANCIA DE NUESTRO DEPORTE
						HACER PREGUNTAS PARA RETROALIMENTAR LA INFORMACIÓN	GENERAR CONOCIMIENTO
						COMPARTIR CONOCIMIENTOS DE LOS DIFERENTES JUGADORES A TRAVES DE LOS TIEMPOS	DAR EJEMPLO DE SUPERACION DE JUGADORES PROFESIONALES
						HISTORIA CAMPEONATOS MUNDIALES Y LA PARTICIPACION DE NUESTRO PAIS EN ELLOS	GENERAR EN EL NIÑO CONFIANZA EN EL DEPORTE QUE PUEDE SER UN MEDIO DE INGRESO A FUTURO
				2	REGLAMENTACION	DURANTE EL JUEGO FINAL DE LAS ACTIVIDADES SE EXPLICARDO Y APLICARDO LAS REGLAS DE JUEGO PARA QUE EL DEPORTISTA VALLA TENIENDO CONCIENCIA DE ELLO	DAR A CONOCER DE FORMA PAULATINA Y EN EL JUEGO FINAL LAS REGLAS DEL DEPORTE
						SI EL DEPORTISTA DESDE NO CONTINUAR EN LA ESCUELA DE FORMACION SIGUE DE HALLO EXPERIMENTAR OTRO DEPORTE	PERMITIRLE QUE TOMEN SUS PROPIAS DESICIONES
						CONOCER LOS ELEMENTOS BASICOS QUE COMPONEN O PERMITEN REALIZAR UN JUEGO	ADQUIRIR CONOCIMIENTOS PROPIOS DE SU DEPORTE
						CONOCER LAS MEDIDAS DE LOS BALONES QUE	APRENDER SOBRE LOS ELEMENTOS DEPORTIVOS QUE SE
		RECREACION	ACTIVIDADES LUDICAS Y RECREATIVAS	1	JUEGOS DE INTEGRACION	REALIZAR INTEGRACIONES DEPORTIVAS	REALIZAREMOS INTEGRACIONES DEPORTIVAS CON OTRAS ESCUELAS PARA VALOR EL COMPORTAMIENTO DEL DEPORTISTA
						VINCULAR AL DEPORTISTA OTROS DEPORTES	ENSEÑAREMOS OTROS DEPORTES AL JOVEN PARA QUE EL MISMO DECIDA CUAL LE GUSTA
				2	JUEGOS TRADICIONALES	RETOMAREMOS NUESTRA RAICES Y JUEGOS TRADICIONALES COMO COMPLEMENTO DE LA FORMACION	RETOMAREMOS NUESTRA RAICES Y JUEGOS TRADICIONALES COMO COMPLEMENTO DE LA FORMACION DEPORTIVA DEL JOVEN
						REALIZAR CONCURSOS DE JUEGOS AUTOCTONOS	REALIZAR CONCURSOS DE JUEGOS AUTOCTONOS
				3	ACTIVIDADES ARTISTICAS	REALIZACION DE TALLERES ARTISTICOS	COMPLEMENTAREMOS AL NIÑO CON OTRAS ACTIVIDADES ARTISTICAS EN SU FORMACION
						COMPLEMENTAREMOS LA FORMACION DEPORTIVA CON ACTIVIDADES COMO LA DANZA	REALIZAREMOS CON EL DEPORTISTA ACTIVIDADES LUDICAS DONDE PARTICIPE EN DANZAS
						ACTIVIDADES ARTISTICAS COMO EL DIBUJO	REALIZAREMOS TRABAJOS DE DIBUJO COMO COMPLEMENTO EN LA FORMACION DEL DEPORTISTA
						TRABAJOS EN MATERIALES RESICLABLES	TRABAJAREMOS CON MATERIALES RESICLABLES REALIZANDO DIFERENTES ACTIVIDADES
				4	CIRCUITOS RECREATIVOS	JUEGOS POPULARES	SE REALIZARAN LOS JUEGOS COMUNMENTE POPULARES
						JUEGOS AUTOCTONOS	REALIZAREMOS JUEGOS AUTOCTONOS DEL MUNICIPIO Y EL DEPARTAMENTO
						JUEGOS TRADICIONALES	CONCURSO DE JUEGOS TRADICIONALES
						JUEGOS RECREATIVOS	REALIZAREMOS JUEGOS RECREATIVOS INVOLUCRANDO A LOS PADRES DE FAMILIA
				5	FESTIVALES RECREATIVOS	INTEGRACION ESCUELAS DEPORTIVAS	REALIZAR ENCUENTROS CON OTRAS ESCUELAS DEPORTIVAS
						JUEGO DEL MARTILLO	REALIZAR ESTA ACTIVIDAD PARA DESPERTAR AL NIÑO Y MOTIVAR EL TRABAJO EN EQUIPO
						FUTBOL ENANOS	REALIZAR ENCUENTROS DE FUTBOL DE SALON EN CUCLILLAS
						FUTBOL CARRETILLA	REALIZAR COMPETENCIAS DE FUTBOL DE SALON EN POSICION DE CARRETILLA

FECHA DE ENTREGA	20/05/2022
NOMBRES Y APELLIDOS	JHAN CARLOS RINCON ROCHA
PROVINCIA	RIONEGRO

"INDEPORTES CUNDINAMARCA"

ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA Y RECREATIVA

MALLA PEDAGOGICA

NIVEL FUNDAMENTACION

DEPORTE	NIVEL DE FORMACION	COMPONENTE FORMATIVO	AREA	No.	CONTENIDO FORMATIVO	TEMAS	DESCRIPCION DEL LOGRO POR CUMPLIR POR EL DEPORTISTA DURANTE EL PROCESO DE CONSTRUCCION Y ASIMILACION DURANTE EL DESARROLLO DE CADA ACTIVIDAD
				1	CAPACIDADES COORDINATIVAS	ACOPLAMIENTO	EL DEPORTISTA EN UNA ESCALERA DIDACTICA REALIZARA EJERCICIOS DE COORDINACIÓN Y ACOPLAMIENTO VARIAS VECES CRUZANDO EN SKIPPING DE UN LADO PARA EL OTRO
						RITMO	EL DEPORTISTA RECONOCERA LOS DIFERENTES CAMBIOS DE RITMO EN EL DEPORTE DEL FUTBOL DE SALON
						EQUILIBRIO	EL DEPORTISTA DEBE CAMINAR POR LA LINEA DEL MEDIO CAMPO MIENTRAS LOS COMPAÑEROS INTENTAN HACERLO PERDER LA ESTABILIDAD LANZANDOLE BALONES
						ORIENTACION	CONOCER PUNTOS DISTALES Y PROXIMALES CON RELACION AL ELEMENTO
						DIFERENCIACION	CON BALONES , ESCALERAS CONOS Y AROS SE TRBAJARA AL DEPORTISTA EN LA DIFERENCIACION Y CAMBIOS DE RITMO
							POR MEDIO DE JUEGOS SE ADAPTARA AL
			-SICA	1	FUERZA	RAPIDA	POR MEDIO DE JUEGOS SE ENSEÑARA AL DEPORTISTA LAS DIFERENCIAS DE FUERZA UTILIZADA EL DEPORTE DEL FUTBOL DE SALON
						EXPLOSIVA	POR MEDIO DE JUEGOS SE ENSEÑARA AL DEPORTISTA LAS DIFERENCIAS DE FUERZA UTILIZADA EL DEPORTE DEL FUTBOL DE SALON
						ESTATICA	ENSEÑAREMOS AL DEPORTISTA COMO MANTENERSE SOBRE UNA BASE ESTABLE MIENTRAS REALIZA DIFERENTES MOVIMIENTOS
						DINAMICA	POR MEDIO DE SALTOS Y CARRERAS ENSEÑAREMOS AL DEPORTISTA LA ESTABILIDAD DINAMICA AL REALIZAR DIFERENTES EJERCICIOS
		FISICO	CAPACIDADES FISICAS BASICAS	2	RESISTENCIA	AEROBICA	ENSEÑAR AL DEPORTISTA COMO EXPLOTAR SU CAPACIDAD PARA REALIZAR CONTINUAMENTE UNA ACTIVIDAD TRABAJO DURANTE EL MAYOR TIEMPO POSIBLE
						ANAEROBICA	ENSEÑAREMOS AL DEPORTISTA COMO REALIZAR UN ESFUERZO MUY INTENSO POR UN TIEMPO BREVE
				3	VELOCIDAD	REACCION	POR MEDIO DE JUEGOS SE ENSEÑARA AL DEPORTISTA A TRABAJAR LA REACCION EJERCIENDO VELOCIDAD AL REALIZARLO
						CICLICA	MEDIANTE CARRERAS ENSEÑAREMOS AL DEPORTISTA A DESARROLLAR Y EXPLOTAR SU CAPACIDAD DE VELOCIDAD EN EL MENOR TIEMPO POSIBLE
						RESISTENCIA	MEDIANTE DIFERENTES EJERCICIOS ENSEÑAREMOS AL DEPORTISTA LA IMPORTANCIA DE LA RESISTENCIA EN EL DEPORTE
				4	FLEXIBILIDAD	ACTIVA DINAMICA	ENSEÑAREMOS AL DEPORTISTA MEDIANTE EJERCICIOS A MANEJAR SU FLEXIBIDAD EN LAS DIFERENTES PARTES DEL CUERPO
							TRABAJAREMOS EN EL DEPORTISTA LAS FORMAS
	N D A M E N T A C I O N			1	HISTORIA DEL DEPORTE	REALIZAR UNA CHARLA GENERAL SOBRE LA HISTORIA Y COMO LLEGO EL FUTBOL DE SALON A NUESTRO PAIS	OBTENER CONOCIMIENTOS TEORICOS DEL FUTBOL DE SALON
						VIDEOS SOBRE LOS INICIOS DE LA DISCIPLINA	DAR A CONOCER LA IMPORTANCIA Y RELEVANCIA DE NUESTRO DEPORTE
						HACER PREGUNTAS PARA RETROALIMENTAR LA INFORMACIÓN	GENERAR CONOCIMIENTO
						COMPARTIR CONOCIMIENTOS DE LOS DIFERENTES JUGADORES A TRAVEZ DE LOS TIEMPOS	DAR EJEMPLO DE SUPERACION DE JUGADORES PROFESIONALES
						HISTORIA CAMPEONATOS MUNDIALES Y LA PARTICIPACION DE NUESTRO PAIS EN ELLOS	GENERAR EN EL NIÑO CONFIANZA EN EL DEPORTE QUE PUEDE SER UN MEDIO DE INGRESOS A FUTURO
						DURANTE EL JUEGO FINAL DE LAS ACTIVIDADES SE EXPLICARÁ Y APLICARÁ LAS REGLAS DE JUEGO PARA QUE EL DEPORTISTA PUEDA	DAR A CONOCER DE FORMA PAULATINA Y EN EL JUEGO FINAL LAS REGLAS DEL DEPORTE
		TEORICO	DESARROLLO COGNITIVO	2	RECLAMETACION	SI EL DEPORTISTA DECIDE NO CONTINUAR EN LA ESCUELA DE FORMACION NUNCA DEJARLO ESPERIMENTAR OTRO DEPORTE	PERMITIRLE QUE TOMES SUS PROPIAS DECISIONES
						CONOCER LOS ELEMENTOS BASICOS QUE COMPONEN O PERMITEN REALIZAR UN JUEGO	ADQUIRIR CONOCIMIENTOS PROPIOS DE SU DEPORTE
						CONOCER LAS MEDIDAS DE LOS BALONES QUE UTILIZARAN PARA EL APRENDIZAJE DEL FUTBOL DE SALON	APRENDER SOBRE LOS ELEMENTOS DEPORTIVOS QUE SE UTILIZAN PARA SU APRENDIZAJE
						DIFERENCIAS MEDIOS Y	CONOCER LAS FORMAS DE COMUNICACIÓN A MANEJAR EN
					PERDER ES LOS DEMAS	ENSEÑAR AL DEPORTISTA A QUE ESTA PRIMERO EL LOGRO GRUPAL QUE EL PERSONAL	
					APRENDER A GANAR Y PERDER	ENSEÑAR AL DEPORTISTA A ASIMILAR LOS TRIUNFOS Y DERROTAS	
				2	HABITOS DE VIDA SALUDABLE	ASEO CORPORAL	RECALCAREMOS EN EL DEPORTISTA EL ASEO PERSONAL Y DE SU INDUMENTARIA
						ALIMENTACIÓN	EXPLICAREMOS LA IMPORTANCIA DE UNA BUENA ALIMENTACION AL DEPORTISTA PARA SU BUEN DESARROLLO FISICO Y MENTAL
						PRESENTACION PERSONAL	ENFATIZAREMOS AL DEPORTISTA LA BUENA PRESENTACION DENTRO Y FUERA DEL CAMPO DEPORTIVO
						DESCANSO Y SUEÑO	RESALTAREMOS AL JOVEN DEPORTISTA LA IMPORTANCIA DEL BUEN DESCANSO Y DEL SUEÑO
						EJERCICIO FISICO	INCULCAREMOS AL DEPORTISTA EL EJERCICIO FISICO PARA UNA BUENA DISPOSICION Y COMO COMPLEMENTO DE LA SALUD DE CADA UNO DE ELLOS
		PSICO SOCIAL VOLUTIVO		3	MOTIVACIÓN	ACTITUD POSITIVA	RECALCAREMOS AL JOVEN UNA BUENA ACTITUD EN LO QUE SE REALICE PARA LA CONSECUCION DE LOS LOGROS
						ESFUERZO Y SUPERACIÓN	ENSEÑAREMOS AL JOVEN QUE CON DISCIPLINA Y ESFUERZO SE PUEDEN CONSEGUIR LOS OBJETIVOS TRAZADOS
						DISCIPLINA	ENSEÑAREMOS AL DEPORTISTA A SER DISCIPLINADO PUNTUAL Y QUE TENGA UNA ACTITUD DE DISPOSICION
						COMPAÑERISMO	TRABAJAREMOS EN EN EL JOVEN EL SENTIDO DE COMPAÑERISMO PARA LOGRAR LAS METAS PROPUESTAS DENTRO Y FUERA DE LA COMPETENCIA
						TRABAJO	IMPULSAREMOS EL TRABAJO TANTO INDIVIDUAL COMO DE CONJUNTO PARA LOGRAR LOS OBJETIVOS
				1	PASE	PASE LARGO	RECALCAREMOS AL DEPORTISTA LA DISPOSICIÓN DE realiza pase largo con borde interno y le imprime la fuerza necesaria para que este llegue hasta donde esta el otro compañero
						PASE DE HACIA ATRÁS	realiza el pase con la superficie de contacto pertinente al compañero o al elemento que le indique el profesor.
						PASE A MEDIA ALTURA	usa la superficie de contacto adecuada para elevar el balón y poder así realizar un pase de media altura
						PASE DE PARED	se asocia con el compañero de forma adecuada realizando el pase con borde interno.
						CONTROL CON RESPECTO AL SUELO	usa la planta del pie para controlar el balon cuando este venga por el suelo
						CONTROL ORIENTADO	Mejorar su visión periférica y el control orientado con todas las superficies de contacto con la intención de progresar en el juego
				2	CONTROL	AMORTIGUACIÓN	utiliza la superficie de contacto mas conveniente (pecho, muslo, empeine, planta, cabeza) cuando el balón viene alto o a media altura
						PARADA	mantiene el control del balon sin movimiento en ese pies, usando primordialmente la planta del pie
						SEMIPARADA	Utiliza la superficie de contacto pertinente para dejar el balón en movimiento pero bajo su control para una posterior jugada.
						CONDUCCIÓN SEGÚN LA TRAYECTORIA DEL	Conduce el balón en las distintas direcciones lineal, curvilíneo, zig-zag, con obstáculos, libre, entre otras y
					ARTISTICAS	TRABAJAN LOS ACTIVIDADES ARTISTICAS COMO EL DIBUJO	REALIZAREMOS TRABAJOS DE DIBUJO COMO COMPLEMENTO EN LA FORMACION DEL DEPORTISTA
						TRABAJOS EN MATERIALES RESICLABLES	TRABAJAREMOS CON MATERIALES RECICLABLES REALIZANDO DIFERENTES ACTIVIDADES
		RECREACION	ACTIVIDADES LUDICAS	4	CIRCUITOS RECREATIVOS	JUEGOS POPULARES	SE RESALTARAN LOS JUEGOS COMUNMENTE POPULARES
						JUEGOS AUTOCTONOS	REALIZAREMOS JUEGOS AUTOTONOS DEL MUNICIPIO Y EL DEPARTAMENTO
						JUEGOS TRADICIONALES	CONCURSO DE JUEGOS TRADICIONALES
						JUEGOS RECREATIVOS	REALIZAREMOS JUEVOS RECREATIVOS INVOLUCRANDO A LOS PADRES DE FAMILIA
				5	FESTIVALES RECREATIVOS	INTEGRACION ESCUELAS	REALIZAR ENCUENTROS CON OTRAS ESCUELAS DEPORTIVAS
						JUEGO DEL MARTILLO	REALIZAR ESTA ACTIVIDAD PARA DEPERTAR AL NIÑO Y MOTIVAR EL TRABAJO EN EQUIPO
						FUTBOL ENANOS	REALIZAR ENCUENTROS DE FUTBOL DE SALON EN CUCLILLAS
						FUTBOL CARRETILLA	REALIZAR COMPETENCIAS DE FUTBOL DE SALON EN POSICION DE CARRETILLA

FECHA DE ENTREGA	30/08/2022
NOMBRES Y APELLIDOS	JHAN CARLOS RINCON ROCHA
PROVINCIA	RIONEGRO

"INDEPORTES CUNDINAMARCA"

ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA Y RECREATIVA

MALLA PEDAGOGICA

NIVEL PERFECIONAMIENTO

DEPORTE	NIVEL DE FORMACION	COMPONENTE FORMATIVO	AREA	No.	CONTENIDO FORMATIVO	TEMAS	DESCRIPCION DEL LOGRO POR CUMPLIR POR EL DEPORTISTA DURANTE EL PROCESO DE CONSTRUCCION Y ASIMILACION DURANTE EL DESARROLLO DE CADA ACTIVIDAD
		MOTRIZ	TRICIDAD BASICA	1	CAPACIDADES COORDINATIVAS	ACOPLAMIENTO	EL DEPORTISTA EN UNA ESCALERA DIDACTICA REALIZARA EJERCICIOS DE COORDINACION Y ACOPLAMIENTO VARIAS VECES CRUZANDO EN SKIPPING DE UN LADO PARA EL OTRO
						RITMO	EL DEPORTISTA RECONOCERA LOS DIFERENTES CAMBIOS DE RITMO EN EL DEPORTE DEL FUTBOL DE SALON
						EQUILIBRIO	EL DEPORTISTA DEBE CAMINAR POR LA LINEA DEL MEDIO CAMPO MIENTRAS LOS COMPAÑEROS INTENTAN HACERLO PERDER LA ESTABILIDAD LANZANDOLE BALONES
						ORIENTACION	CONOCER PUNTOS DISTALES Y PROXIMALES CON RELACION AL ELEMENTO
						DIFERENCIACION	CON BALONES , ESCALERAS CONOS Y AROS SE TRABAJARA AL DEPORTISTA EN LA DIFERENCIACION Y CAMBIOS DE RITMO
						REACCIÓN	POR MEDIO DE JUEGOS SE ADAPTARA AL DEPORTISTA A REACCIONAR ANTE UNA SITUACION UTILIZANDO EL PITO
						ADAPTACIÓN	SE LE ENSEÑARA AL DEPORTISTA A ADAPTARSE A LOS CAMBIOS Y A RELACIONAR CON DIFERENTES JOVENES POR MEDIO DE JUEGOS
		FISICO	CAPACIDADES FISICAS BASICAS	1	FUERZA	RAPIDA	POR MEDIO DE JUEGOS SE ENSEÑARA AL DEPORTISTA LAS DIFERENCIAS DE FUERZA UTILIZADA EL DEPORTE DEL FUTBOL DE SALON
						EXPLOSIVA	POR MEDIO DE JUEGOS SE ENSEÑARA AL DEPORTISTA LAS DIFERENCIAS DE FUERZA UTILIZADA EL DEPORTE DEL FUTBOL DE SALON
						ESTATICA	ENSEÑAREMOS AL DEPORTISTA COMO MANTENERSE SOBRE UNA BASE ESTABLE MIENTRAS REALIZA DIFERENTES MOVIMIENTOS
						DINAMICA	POR MEDIO DE SALTOS Y CARRERAS ENSEÑAREMOS AL DEPORTISTA LA ESTABILIDAD DINAMICA AL REALIZAR DIFERENTES EJERCICIOS
				2	RESISTENCIA	AEROBICA	ENSEÑAR AL DEPORTISTA COMO EXPLOTAR SU CAPACIDAD PARA REALIZAR CONTINUAMENTE UNA ACTIVIDAD TRABAJO DURANTE EL MAYOR TIEMPO POSIBLE
						ANAEROBICA	ENSEÑAREMOS AL DEPORTISTA COMO REALIZAR UN ESFUERZO MUY INTENSO POR UN TIEMPO BREVE
				3	VELOCIDAD	REACCION	POR MEDIO DE JUEGOS SE ENSEÑARA AL DEPORTISTA A TRABAJAR LA REACCION EJERCICIOS DE VELOCIDAD AL REALIZARLO
						CICLICA	MEDIANTE CARRERAS ENSEÑAREMOS AL DEPORTISTA A DESARROLLAR Y EXPLOTAR SU CAPACIDAD DE VELOCIDAD EN EL MENOR TIEMPO POSIBLE
						RESISTENCIA	MEDIANTE DIFERENTES EJERCICIOS ENSEÑAREMOS AL DEPORTISTA LA IMPORTANCIA DE LA RESISTENCIA EN EL DEPORTE
				4	FLEXIBILIDAD	ACTIVA DINAMICA	ENSEÑAREMOS AL DEPORTISTA MEDIANTE EJERCICIOS A MANEJAR SU FLEXIBILIDAD EN LAS DIFERENTES PARTES DEL CUERPO
						ACTIVA ESTATICA	TRABAJAREMOS EN EL DEPORTISTA LAS FORMAS CORRECTAS DE ELIJIR SUS MUSCULOS CONTROLADAMENTE
				1	DESPACIO	Los jugadores deben ejecutar los desplazamientos en diferentes partes del campo de juego con el fin de ser opuesto y no que rar como ubicar encuentren un espacio vacio donde recibir libremente el balon	ocupar de forma individual un espacio y estar con el fin de crear desequilibrio al equipo contrario y así recibir libremente el balon con el fin de ganar y progresar de juego
						En cualquier de juego, la utilización táctica del espacio por realizarse atraerlo de un participante concurrente o al campo de juego, lo que llamamos habitualmente participante del sistema de juego ofensivo o defensivo (2-2, 3-1, 4-0 o 4-1)	permitira utilizar la diferente tactica de ataque en ataque sistema, bien sea Defensivo o Ofensivo.
						Cualquier acciones de ataque en los entornos en situar que ocurran mas opciones de conectar a de darle un mejor manejo al balon	Mejorar en el manejo y el transporte del balon creando mas oportunidades de encontrar y utilizar en sus fin como la victoria en los contra.
						Impacto en una acción táctica de juego en etapas.	alcanzar un nivel estrategico como tactica de reducción de ataque
						Ocupación de espacios libres	crear un ataque en diferentes zonas de ataque para recepción y posteriormente puede existir una finalización.
						Superioridad psicológica: Consiste en la imposición al contrario, poseedor o no del balón, de la opción que más nos interese que tome. De una forma más simple, es poder identificar con el hecho de actuar con una intención de tal manera obligue al	Enseñar al deportista que el puede obligar al contrario a jugar como el lo plantea con balon o sin balon
						Como tu mantener el bicicleta como medio de recuperacion	practicar con el joven caminatas o montar en bicicleta minimo de 15 a 20 minutos para relajar los musculos
						Duracion Activa	enseñarle al joven que el ejercicio regenerativo es muchas veces denominado como "descanso activo" o "calma dinámica" , por ejemplo, luego
	PERFECIONAMIENTO			1	En este Sesión trabajaremos algo bien importante como la velocidad activa manifiesta de diversas maneras: Velocidad de reacción, Velocidad gestual, Velocidad de desplazamiento.	Velocidad de reacción: es la capacidad de responder en un tiempo mínimo en el menor tiempo posible. Depende del sistema nervioso central (velocidad de conducción de las fibras) y también del sistema muscular complejidad. En general, medida en una aptitud natural y innata en	trabajar enfocadamente un potenciar en la velocidad de cada individuo y así aprovechar el maximo esfuerzo.
						Velocidad gestual: es la capacidad de realizar un movimiento o el cual por ejemplo en deporte una ofensiva o un ataque en el menor tiempo posible. Esta capacidad está ligada a la contracción muscular y a la estructura biomecánica del sistema nervioso motor, que determina la velocidad de conducción nerviosa de las fibras musculares. Su entrenabilidad se debe realizar desde los 4 años hasta la pubertad.	reconocer en el deportista la importancia de un ataque en ataque a cualquier actividad bien sea por reflejo para el.
						Velocidad de desplazamiento: es la capacidad de realizar una serie de movimientos a en el menor tiempo posible, en el menor tiempo posible de forma	
		TEORICO		1	HISTORIA DEL DEPORTE	VIDEOS SOBRE LOS INICIOS DE LA DISCIPLINA	DAR A CONOCER LA IMPORTANCIA Y RELEVANCIA DE NUESTRO DEPORTE
						HACER PREGUNTAS PARA RETROALIMENTAR LA INFORMACIÓN	GENERAR CONOCIMIENTO
						COMPARTIR CONOCIMIENTOS DE LOS DIFERENTES JUGADORES A TRAVEZ DE LOS TIEMPOS	DAR EJEMPLO DE SUPERACION DE JUGADORES PROFESIONALES
						HISTORIA CAMPEONATOS MUNDIALES Y LA PARTICIPACION DE NUESTRO PAIS EN ELLOS	GENERAR EN EL NIÑO CONFIANZA EN EL DEPORTE QUE PUEDE SER UN MEDIO DE INGRESOS A FUTURO
				2	REGLAMENTACION	DURANTE EL JUEGO FINAL DE LAS ACTIVIDADES IR EXPLICANDO Y APLICANDO LAS REGLAS DE JUEGO PARA QUE EL DEPORTISTA VALLA TENIENDO CONCIENCIA DE ELLO	DAR A CONOCER DE FORMA PAULATINA Y EN EL JUEGO FINAL LAS REGLAS DEL DEPORTE
						SI EL DEPORTISTA DESDE NO CONTINUAR EN LA ESCUELA DE FORMACION HAY QUE DEJARLO EXPERIMENTAR OTRO DEPORTE	PERMITIRLE QUE TOMEN SUS PROPIAS DESICIONES
						CONOCER LOS ELEMENTOS BASICOS QUE COMPONEN O PERMITEN REALIZAR UN JUEGO	ADQUIRIR CONOCIMIENTOS PROPIOS DE SU DEPORTE
						CONOCER LAS MEDIDAS DE LOS BALONES QUE	APRENDER SOBRE LOS ELEMENTOS DEPORTIVOS
						TRABAJO BAJO PRESION Y DIFERENTES ESTADOS ANIMICOS	TRABAJAR AL DEPORTISTA BAJO DIFERENTES ESTADOS ANIMICOS Y VALORAR SU COMPORTAMIENTO
		RECREACION	ACTIVIDADES LUDICAS Y RECREATIVAS	1	JUEGOS DE INTEGRACION	REALIZAR INTEGRACIONES	REALIZAREMOS INTEGRACIONES DEPORTIVAS CON OTRAS ESCUELAS PARA TAL DEL
				2	JUEGOS TRADICIONALES	DEPORTISTA OTROS DEPORTES	ENSEÑAREMOS OTROS DEPORTES AL JOVEN PARA QUE EL MISMO DESIDA CUAL LE GUSTA
						NUESTRA RAICES Y JUEGOS	TRADICIONALES COMO COMPLEMENTO DE LA FORMACION DEPORTIVA DEL JOVEN
						REALIZAR CONCURSOS DE JUEGOS AUTOCTONOS	REALIZAR CONCURSOS DE JUEGOS AUTOCTONOS
				3	ACTIVIDADES ARTISTICAS	REALIZACION DE TALLERES ARTISTICOS	COMPLEMENTAREMOS AL NIÑO CON OTRAS ACTIVIDADES ARTISTICAS EN EU FORMACION
						FORMACION DEPORTIVA CON ACTIVIDADES	ACTIVIDADES LUDICAS DONDE PARTICIPEN EN DANZAS
						ACTIVIDADES ARTISTICAS COMO EL	COMPLEMENTO EN LA FORMACION DEL DEPORTISTA
						MATERIALES RECICLABLES	TRABAJAREMOS CON MATERIALES RECICLABLES REALIZANDO DIFERENTES ACTIVIDADES
				4	CIRCUITOS RECREATIVOS	JUEGOS POPULARES	SE RESALTARAN LOS JUEGOS COMUNMENTE POPULARES
						JUEGOS AUTOCTONOS	REALIZAREMOS JUEGOS AUTOCTONOS DEL MUNICIPIO Y EL DEPARTAMENTO
						JUEGOS TRADICIONALES	CONCURSO DE JUEGOS TRADICIONALES
						JUEGOS RECREATIVOS	REALIZAREMOS JUEVOS RECREATIVOS INVOLUCRANDO A LOS PADRES DE FAMILIA
				5	FESTIVALES RECREATIVOS	INTEGRACION ESCUELAS	REALIZAR ENCUENTROS CON OTRAS ESCUELAS DEPORTIVAS
						JUEGO DEL MARTILLO	REALIZAR ESTA ACTIVIDAD PARA DEPERTAR AL NIÑO Y MOTIVAR EL TRABAJO EN EQUIPO
						FUTBOL ENANOS	REALIZAR ENCUENTROS DE FUTBOL DE SALON EN CUCULLAS
						FUTBOL CARRETILLA	REALIZAR COMPETENCIAS DE FUTBOL DE SALON EN POSICION DE CARRETILLA

FECHA DE ENTREGA	30/08/2022
NOMBRES Y APELLIDOS	JHAN CARLOS RINCON ROCHA
PROVINCIA	RIONEGRO

INDEPORTES CUNDINAMARCA
ESCUELA DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA
HORARIOS Y SITIOS DE ENTRENAMIENTO

DEPORTE / MODALIDAD:	FUTBOL DE SALON
MUNICIPIO:	TOPAIPI
NOMBRE DEL MONITOR	JHAN CARLOS RINCON ROCHA
MES	NOVIEMBRE

HORARIOS	CONCEPTO	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO	OBSERVACIONES
7:00 AM A 9; 00 AM	GRUPO								
	SEDE DE TRABAJO								
10:00 AM A 12:00 AM	GRUPO								
	SEDE DE TRABAO								
2:00 PM A 4: 00 PM	GRUPO	FUNDAMENTACION	FUNDAMENTACION	FUNDAMENTACION	FUNDAMENTACION				
	SEDE DE TRABAO	SAN ANTONIO POLIDEPORTIVO	SAN ANTONIO POLIDEPORTIVO	SAN ANTONIO POLIDEPORTIVO	SAN ANTONIO POLIDEPORTIVO				
4:00 PM A 6: 00 PM	GRUPO	PERFECCIONAMIENTO	PERFECCIONAMIENTO	PERFECCIONAMIENTO	PERFECCIONAMIENTO				
	SEDE DE TRABAJO	SAN ANTONIO POLIDEPORTIVO	SAN ANTONIO POLIDEPORTIVO	SAN ANTONIO POLIDEPORTIVO	SAN ANTONIO POLIDEPORTIVO				
9 P.M. A 10 .M.	GRUPO								
	SEDE DE TRABAJO								
NOMBRE MONITOR			JHAN CARLOS RINCON ROCHA						
FIRMA									



INDEPORTES CUNDINAMARCA
ESCUELA DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA
PLANILLA DE COBERTURA/GRUPOS POBLACIONALES Y % DE CUMPLIMIENTO

BENEFICIADOS	GENERO		SECTOR				GRUPOS POBLACIONALES								
EDADES	Masculino	Femenino	Urbana Masculino	Rural Masculino	Urbana Femenino	Rural Femenino	Discapacidad Masculino	Discapacidad Femenino	Victimas del Conflicto Armado Masculino	Victimas del Conflicto Armado Femenino	AFRODESCENDIENTE MASCULINO	AFRODESCENDIENTE FEMENINO	INDIGENA MASCULINO	INDIGENA FEMENINO	TOTALES
6 AÑOS															0
7 AÑOS															0
8 AÑOS															0
9 AÑOS															0
10 AÑOS															0
11 AÑOS	4	4		4		4									8
12 AÑOS	10	6		10		6									16
13 AÑOS	4	8		4		8									12
14 AÑOS	5			5											5
15 AÑOS	1			1											1
16 AÑOS	1			1											1
17 AÑOS															0
TOTALES	25	18		25		18									43

GRUPOS	TOTAL	TOTAL
INICIACION		
FUNDAMENTACION	14	10
PERFECCIONAMIENT	11	8
TOTAL	25	18
TOTAL	43	

EL DIRECTOR DEL INSTITUTO MUNICIPAL DEL DEPORTE Y LA RECREACION DE TOPAIPI CUNDINAMRCA.

HACE CONSTAR:

Que **Jhan Carlos Rincón Rocha**, identificado con la Cédula de Ciudadanía No. 1.003.481.919 de Paime Cundinamarca, presto sus servicios como **MONITOR DE LA ESCUELA DE FORMACION DEPORTIVA** DE Futbol de salón, durante el período comprendido entre el 1 de octubre de 2022 al 31 de octubre de 2022, cumpliendo sus obligaciones establecidas en su respectivo Contrato.

La presente se expide a los 1 del mes de noviembre de 2022.

JAVIER ROLDAN CASTRO.
Coordinador deporte.

EVIDENCIA FOTOGRAFICA

ANEXO PDF ACTIVIDAD 01

Presentación al municipio de Topaipi coordinador de deporte



ANEXO PDF ACTIVIDAD NO 0 2

Presentación del plan pedagógico y malla

PLAN PEDAGOGICO ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA DE FUTBOL DE SALON EN CONVENIO CON INDEPORTES CUNDINAMARCA

REGIÓN: RIO NEGRO

Plan pedagógico

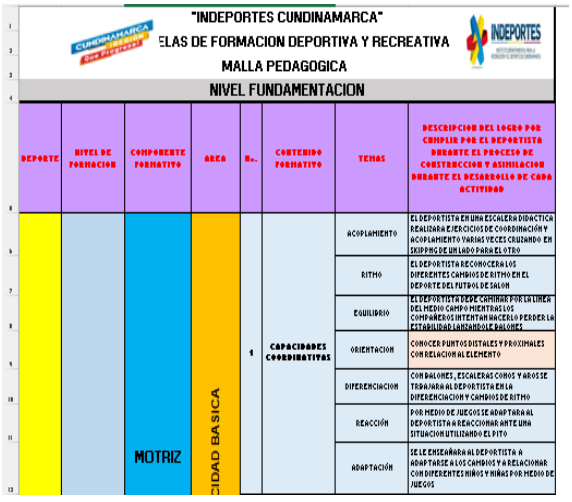
Nivel Formativo: iniciación, Fundamentación y perfeccionamiento

Monitor
JHAN CARLOS RINCON ROCHA

Gobernación de Cundinamarca

Instituto Departamental para la recreación el deporte de Cundinamarca

Bogotá, 30/08/ 2022



"INDEPORTES CUNDINAMARCA"
ELAS DE FORMACION DEPORTIVA Y RECREATIVA
MALLA PEDAGOGICA
NIVEL FUNDAMENTACION

DEPORTE	NIVEL DE FORMACION	COMPONENTE FORMATIVO	AREA	H..	CONTENIDO FORMATIVO	TEMAS	DESCRIPCION DEL LOGRO POR CUMPLIR POR EL DEPORTISTA DURANTE EL PROCESO DE CONSTRUCCION Y ASIMILACION DURANTE EL DESARROLLO DE CADA ACTIVIDAD
		MOTRIZ	CIDAD BASICA	1	CAPACIDADES COORDINATIVAS	ACOPLAMIENTO	EL DEPORTISTA EN UNA ESCALERA DIDACTICA REALIZARA EJERCICIOS DE COORDINACIÓN Y ACOPLAMIENTO VARIAS VECES CRUZANDO EN SKIPPING DE UN LADO PARA EL OTRO
						RITMO	EL DEPORTISTA RECONOCERA LOS DIFERENTES CAMBIOS DE RITMO EN EL DEPORTE DEL FUTBOL DE SALON
						EQUILIBRIO	EL DEPORTISTA DEBE CAMINAR POR LA LINEA DEL MEDIO CAMPO MIENTRAS LOS COMPAÑEROS INTENTAN HACERLO PERDER LA ESTABILIDAD LANZANDOLE BALONES
						ORIENTACION	CONOCER PUNTOS DISTALES Y PROXIMALES CON RELACION AL ELEMENTO
						DIFERENCIACION	CON BALONES, ESCALERAS CONOS Y AROS SE TRABAJARA AL DEPORTISTA EN LA DIFERENCIACION Y CAMBIOS DE RITMO
						REACCIÓN	POR MEDIO DE JUEGOS SE ADAPTARA AL DEPORTISTA A REACCIONAR ANTE UNA SITUACION UTILIZANDO EL PITO
						ADAPTACIÓN	SE LE ENSEÑARA AL DEPORTISTA A ADAPTARSE A LOS CAMBIOS Y A RELACIONAR CON DIFERENTES NIÑOS Y NIÑAS POR MEDIO DE JUEGOS

ANEXO PDF ACTIVIDAD NO 03

Evidencia de la malla y control de asistencia

NIVEL FUNDAMENTACION

DEPORTE	NIVEL DE FORMACION	COMPONENTE FORMATIVO	AREA	No.	CONTENIDO FORMATIVO	TEMAS	DESCRIPCION DEL LOGRO POR CUMPLIR POR EL DEPORTISTA DURANTE EL PROCESO DE CONSTRUCCION Y ASIMILACION DURANTE EL DESARROLLO DE CADA ACTIVIDAD
		MOTRIZ	MOTRICIDAD BASICA	1	CAPACIDADES COORDINATIVAS	ACOPLAMIENTO	EL DEPORTISTA EN UNA ESCALERA DIDACTICA REALIZARA EJERCICIOS DE COORDINACIÓN Y ACOPLAMIENTO VARIAS VECES CRUZANDO EN SKIPPNG DE UN LADO PARA EL OTRO
						RITMO	EL DEPORTISTA RECONOCERA LOS DIFERENTES CAMBIOS DE RITMO EN EL DEPORTE DEL FUTBOL DE SALON
						EQUILIBRIO	EL DEPORTISTA DEBE CAMINAR POR LA LINEA DEL MEDIO CAMPO MIENTRAS LOS COMPAÑEROS INTENTAN HACERLO PERDER LA ESTABILIDAD LANZANDOLE BALONES
						ORIENTACION	CONOCER PUNTOS DISTALES Y PROXIMALES CON RELACION AL ELEMENTO
						DIFERENCIACION	CON BALONES , ESCALERAS CONOS Y AROS SE TRBAJARA AL DEPORTISTA EN LA DIFERENCIACION Y CAMBIOS DE RITMO
						REACCIÓN	POR MEDIO DE JUEGOS SE ADAPTARA AL DEPORTISTA A REACCIONAR ANTE UNA SITUACION UTILIZANDO EL PITO
						ADAPTACIÓN	SE LE ENSEAÑARA AL DEPORTISTA A ADAPTARSE A LOS CAMBIOS Y A RELACIONAR CON DIFERENTES NIÑOS Y NIÑAS POR MEDIO DE JUEGOS
						CAMINAR	REALIZAR EJERCICIOS BASICOS PARA QUE EL NIÑO APRENDA A CAMINAR LENTO O RAPIDO EN UNA SUPERFICIE PLANA O DE EQUILIBRIO

MALLA PEDAGOGICA FUNDAMENTACION | MALLA PEDAGOGICA PERFECCIONAMIE

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA
CONTROL DE ASISTENCIA Y % DE CUMPLIMIENTO NIVEL_FUNDAMENTACION

No.	NOMBRE Y APELLIDOS DEL DEPORTISTA	TELEFONO DE CONTACTO	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	# SESIONES PROGRAMADAS MES	# SESIONES CUMPLIDAS	# FALLAS MES	% CUMPLIMIENTO MES
1	LUNA MEDINA	3202835178			1	0	1	1				1	0	1	1				1	1	1	1				0	1	1	1				1	17	14	3	82%
2	FREIMAN GONZALEZ	3105530361			1	0	1	1				1	1	1	1				1	0	1	1				1	1	1	0				1	17	14	3	82%
3	DYLAN JUNCA	3202283977			1	1	1	1				1	1	1	1				1	1	1	1				1	1	1	0				0	17	15	2	88%
4	KAREN MORENO	3216729432			1	1	0	1				1	1	1	1				0	1	1	1				1	1	1	1				1	17	15	2	88%
5	MARLON RODRIGUEZ	3214450129			0	1	1	1				1	1	0	1				1	1	1	1				1	1	0	1				1	17	14	3	82%
6	ERICA OSTOS	3142439820			1	1	1	1				1	1	1	1				1	1	1	1				1	1	1	1				1	17	17	0	100%
7	EMANUEL ORJUELA	3131097193			1	0	1	1				0	1	1	1				1	1	1	1				0	1	1	1				1	17	14	3	82%
8	MARIA FERNANDA GONZALEZ	3227473037			1	1	1	1				1	0	1	1				1	1	0	1				0	1	1	1				1	17	14	3	82%
9	JULIAN MEDELLIN	3216947218			0	1	1	1				1	1	1	1				0	1	1	1				1	0	1	1				1	17	14	3	82%
10	VANESA BOLAÑOS	3234705583			1	1	1	1				1	1	1	1				1	1	1	1				1	0	1	1				0	17	15	2	88%
11	BRAYAN GONZALEZ	3203970133			1	0	1	1				1	1	1	1				1	1	1	0				1	1	1	1				1	17	15	2	88%
12	MICHEL MARTINEZ	3228566520			1	1	1	1				1	1	0	1				1	1	1	1				1	1	1	0				1	17	15	2	88%
13	JHON CARDENAS	3209540645			1	0	1	1				1	1	1	1				0	1	1	1				1	1	0	1				1	17	14	3	82%
14	DUVAN NAVARRETE	3133111120			1	1	1	0				1	1	1	1				1	0	1	1				1	1	1	1				1	17	15	2	88%
15	DILAN VEGA	3103289230			0	1	1	1				1	1	1	1				1	1	1	0				1	1	1	1				1	17	15	2	88%
16	NATALIA CAMBEROS	3112518011			1	1	0	1				1	1	0	1				1	1	1	1				1	0	1	1				1	17	14	3	82%
17	CAMILO GONZALEZ	3125087836			1	1	0	1				0	1	1	1				1	1	1	0				1	1	0	1				0	17	12	5	71%
18	DANNA JIMENEZ	3203104522			1	1	1	1				1	1	1	1				1	1	1	0				1	1	1	1				1	17	16	1	94%
19	VALENTINA BOLAÑOS	3208430018			1	1	0	1				1	1	1	1				0	1	1	1				1	1	1	0				1	17	14	3	82%
20	DANIELA OSPINA	3143667300			1	1	1	0				1	1	1	1				1	1	1	0				1	1	1	0				1	17	14	3	82%
21	SAMUEL CHARRY	3209980212			0	1	1	1				1	1	0	1				1	1	1	1				0	1	1	1				1	17	14	3	82%
22	ORLEY GOMEZ	3142511034			1	1	1	1				1	1	1	1				1	0	0	1				1	1	1	1				1	17	15	2	88%
23	YAMITH MORENO	3145655773			1	0	1	0				1	1	1	1				0	1	1	1				1	1	1	1				1	17	14	3	82%
24	JUAN RUIZ	3133011094			1	1	1	1				1	1	1	0				1	1	1	0				1	1	1	0				1	17	14	3	82%
25	DILAN EMIR CASTRO MORA	3202979155			1	1	1	1				1	0	1	1				1	1	1	1				0	1	1	1				1	17	15	2	88%

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

CONTROL DE ASISTENCIA Y % DE CUMPLIMIENTO NIVEL PERFECCIONAMIENTO

NOMBRE Y APELLIDOS DEL DEPORTISTA	TELEFONO DE CONTACTO	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	# SESIONES PROGRAMADAS MES	# SESIONES CUMPLIDAS	# FALLAS MES	% CUMPLIMIENTO MES
DAIRA GONZALEZ	3208814195			0	1	1	1				1	0	1	1				1	1	1	1				1	1	1	1				0	17	14	3	82%
ELKIN MORENO	3138219806			1	1	1	0				1	1	1	1				1	0	1	1				1	1	1	0				1	17	14	3	82%
TATIANA JIMENEZ	3223121918			1	1	1	0				1	1	1	1				0	1	0	1				1	1	0	1				1	17	13	4	76%
WITMAN GONZALEZ	3224222892			0	1	1	1				1	1	0	1				1	1	1	0				1	1	1	1				1	17	14	3	82%
DANNA CHIA	3103499699			0	0	1	1				1	0	1	1				1	1	1	0				1	1	1	1				1	17	13	4	76%
RICARDO PEREZ	3212841644			1	1	1	1				1	1	1	1				1	0	1	1				1	1	0	1				1	17	15	2	88%
DUBER RODRIGUEZ	3125237911			0	1	1	1				1	1	1	1				0	1	1	1				1	0	1	1				1	17	14	3	82%
JUAN GABRIEL CARDENAS	3222697230			0	1	1	1				1	1	0	1				1	1	1	1				1	0	1	1				1	17	14	3	82%
CRISTIAN MARTINEZ	3142581904			1	1	1	1				1	0	0	1				1	1	1	0				1	1	1	1				0	17	13	4	76%
VALENTINA NAVARRETE	3209702133			1	1	0	0				1	1	1	1				1	1	1	1				1	1	0	1				1	17	14	3	82%
ESTEFANIA POLO	3229294007			1	0	1	0				1	0	1	1				1	0	1	1				1	1	1	1				1	17	13	4	76%
WILLIAM CHIA	3103499699			1	1	1	1				1	1	1	1				1	1	0	1				1	1	0	1				0	17	14	3	82%
ELKIN CARDENAS	3202426632			1	1	1	1				0	1	1	1				1	1	1	1				1	1	1	1				0	17	15	2	88%
PEDRO RAMIREZ	3136832565			1	1	1	1				0	0	1	1				1	1	1	0				0	1	1	1				1	17	13	4	76%
NELLY MONCADA	3142511036			0	0	1	1				1	0	1	1				1	0	1	1				1	1	1	0				1	17	12	5	71%
NICOLAS PEREZ	3144174476			1	1	1	0				0	1	1	1				1	1	0	1				1	1	1	0				1	17	13	4	76%
LEIDY RAMIREZ	3124012484			1	1	0	1				1	0	1	1				1	0	1	1				1	1	1	1				1	17	14	3	82%
ERIK ORJUELA	3222623445			1	1	1	0				1	1	1	1				1	1	0	1				1	1	0	1				1	17	14	3	82%
LUISA BOLAÑOS	3222688445			1	1	0	1				0	1	1	1				1	1	1	0				1	1	1	1				0	17	13	4	76%
																																	0	0	0	#¡DIV/0!
																																	0	0	0	#¡DIV/0!

ANEXO PDF ACTIVIDAD NO 04

Evidencia de la planilla de cobertura



INDEPORTES CUNDINAMARCA

ESCUELA DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

PLANILLA DE COBERTURA/GRUPOS POBLACIONALES Y % DE CUMPLIMIENTO

BENEFICIADOS	GENERO		SECTOR				GRUPOS POBLACIONALES								
EDADES	Masculino	Femenino	Urbana Masculino	Rural Masculino	Urbana Femenino	Rural Femenino	Discapacidad Masculino	Discapacidad Femenino	Victimas del Conflicto Armado Masculino	Victimas del Conflicto Armado Femenino	AFRODESCENDIENTE MASCULINO	AFRODESCENDIENTE FEMENINO	INDIGENA MASCULINO	INDIGENA FEMENINO	TOTALES
6 AÑOS															0
7 AÑOS															0
8 AÑOS															0
9 AÑOS															0
10 AÑOS															0
11 AÑOS	4	4		4		4									8
12 AÑOS	10	6		10		6									16
13 AÑOS	4	8		4		8									12
14 AÑOS	5			5											5
15 AÑOS	1			1											1
16 AÑOS	1			1											1
17 AÑOS															0
TOTALES	25	18		25		18									43

GRUPOS	TOTAL	TOTAL
INICIACION		
FUNDAMENTACION	14	10
PERFECIONAMIENT	11	8
TOTAL	25	18
TOTAL	43	

ANEXO PDF ACTIVIDAD NO 05

Evidencia fotografica de presentacion de la imagen de indeportes





ANEXO PDF ACTIVIDAD NO 06

Evidencia Fotográfica de las sesiones de trabajo correspondientes al mes de noviembre.

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	1/11/2022	Lugar: POLIDEPORTIV	Municipio: TOPAIPI	Hora:2 P.M	N° de sesión: 1	N° de semana: 1
Nombre del Formador:	Jhan Carlos Rincon Rocha			N° de deportistas: 24		
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN	X	PERFECCIONAMIENTO		
Objetivo General: Adaptar al niño con juegos y asi inducirlo a la practica el deporte						
Objetivo Especifico: Generar actividades con el fin de que el deportista inicie su proceso de adaptacion al deporte						
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):						

VALORES SOCIALES Y PERSONALES							
Respeto		Convivencia	X	Autodisciplina		Participaciòn	X
Honestidad	X	Justicia		Reconocimiento		Autodominio	
Trabajo en equipo		COMPAÑERISMO		Juego Limpio	X	COPERACION	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL		Marcar con x	Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Introduccion a la clase			
1.llamado a lista	llamado a lista			listado niños participantes
2.tranajo articular con las pates	Movilidad Articular	x	10	
3.Juego de atrapar	Calentamiento	x	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1					
ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestaciòn	Marcar con x		pito ,cronometro ,conos, balones
ar en situaciones de doble reaccion, donde ejecu	Fuerza	MAXIMA			
1.Enseñare al deportista a adaptarse a realizar ejercicios de fuerza explosiva,		Explosiva			
ENSEÑAR AL DEPORTISTA COMO EXPLOTAR SU CAP	Resistencia	Aerobica	x	10	
ENSEÑAREMOS AL DEPORTISTA COMO REALIZAR UI		Anaerobica			
ENSEÑAREMOS AL DEPORTISTA COMO REALIZAR UI	Resistencia	Anaerobica			
5.El deportista realizara ejercicios donde el ob	Velocidad	Maxima			
El deportista aprendera a conducir el balon por		Desplazamiento	x	10	
7.El deportista ejecutara ejercicios de velocida		Reacciòn			
ENSEÑAREMOS AL DEPORTISTA COMO MANTENERS	Flexibilidad	Estatica			
POR MEDIO DE SALTOS Y CARRERAS ENSEÑAREMOS		Dinamica	x	10	

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas	Marcar con x	Tiempo
EL DEPORTISTA EN UNA ESCALERA DIDACTICA REALIZARA EJERCICIOS DE COORDINACIÓN Y ACOPLAMIENTO VARIAS VECES CRUZANDO EN	Acoplamiento		
EL DEPORTISTA RECONOCERA LOS DIFERENTES CA	Ritmo	x	
Se le enseñara al deportista adaptarse a situaciones	Equilibrio	x	10
CONOCER PUNTOS DISTALES Y PROXIMALES CON R	Orientación		
	Diferenciación		
POR MEDIO DE JUEGOS SE ADAPTARA AL DEPORTIS	Reacción	x	10
SE LE ENSEÑARA AL DEPORTISTA A ADAPTARSE	Adaptación		
	Patrones Basicos de Movimiento	TEMAS	
BRINCAR		x	10
RODAR			
CORRER			
Lanzar			
CAMINAR			
9	Componente Teorico	TEMAS	
10. HISTORIA DEL DEPORTE			
11.REGLAMENTO			
12INDUMENTARIA			
13.ELEMENTOS DE JUEGO			
15. TECNICO TACTICO			
		TEMAS	
HABITOS DE VIDA SALUDABLE			

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	2/11/2022	Lugar: POLIDEPORTIV	Municipio: TOPAIPI	Hora:2 P.M	N° de sesión: 2		N° de semana: 1
Nombre del Formador:	Jhan Carlos Rincon Rocha			N° de deportistas: 24			
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN		X	PERFECCIONAMIENTO		
Objetivo General: Adaptar al niño con juegos y asi inducirlo a la practica el deporte							
Objetivo Especifico: Generar actividades con el fin de que el deportista inicie su proceso de adaptacion al deporte							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):							

VALORES SOCIALES Y PERSONALES							
Respeto		Convivencia		Autodisciplina		Participaciòn	x
Honestidad		Justicia		Reconocimiento		Autodominio	
Trabajo en equipo	x	COMPAÑERISM	X	Juego Limpio		COPERACION	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL		Marcar con x	Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Introduccion a la clase			
1.llamado a lista	llamado a lista	x	10	listado niños participantes
2.tranajo articular con las pates	Movilidad Articular	x	10	
3.Juego de atrapar	Calentamiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 1					
ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestaciòn	Marcar con x		pito ,cronometro ,conos escalera didactica
ar en situaciones de doble reaccion, donde ejecu	Fuerza	MAXIMA	x	10	
1.Enseñare al deportista a adaptarse a realizar ejercicios de fuerza explosiva,		Explosiva			
ENSEÑAR AL DEPORTISTA COMO EXPLOTAR SU CAP	Resistencia	Aerobica	x	10	
ENSEÑAREMOS AL DEPORTISTA COMO REALIZAR UI		Anaerobica			

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	3/11/2022	Lugar: POLIDE	Municipio: TOPAIPI	Hora:2 P.M	N° de sesión: 3		N° de semana: 1
Nombre del Formador:	Jhan Carlos Rincon Rocha			N° de deportistas: 24			
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN		X	PERFECCIONAMIENTO		
Objetivo General: Adaptar al niño con juegos y asi inducirlo a la practica el deporte							
Objetivo Especifico: Generar actividades con el fin de que el deportista inicie su proceso de adaptacion al deporte							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):							

VALORES SOCIALES Y PERSONALES							
Respeto	x	Convivencia		Autodisciplina	x	Participaciòn	x
Honestidad		Justicia	x	Reconocimiento		Autodominio	
Trabajo en equipo		COMPAÑERISMO		Juego Limpio		COPERACION	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL		Marcar con x	Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Introduccion a la clase			
1.llamado a lista	llamado a lista			
2.tranajo articular con las pates	Movilidad Articular	x	10	listado niños participantes
3.Juego de atrapar	Calentamiento	x	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1					
ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestaciòn	Marcar con x		pito ,cronometro ,conos, balones
er en situacionar de doble reaccion, donde ejecu	Fuerza	MAXIMA			
1.Enseñare al deportista a adaptarse a realizar ejercicios de fuerza explosiva, por		Explosiva			
ENSEÑAR AL DEPORTISTA COMO EXPLOTAR SU CAPACI	Resistencia	Aerobica	x	10	
ENSEÑAREMOS AL DEPORTISTA COMO REALIZAR UN ESP		Anaerobica			
5.El deportista realizara ejercicios donde el obj	Velocidad	Maxima			
El deportista aprendera a conducir el balon por u		Desplazamiento	x	10	
7.El deportista ejecutara ejercicios de velocidad		Reacciòn			
ENSEÑAREMOS AL DEPORTISTA COMO MANTENERSE SO	Flexibilidad	Estatica			
POR MEDIO DE SALTOS Y CARRERAS ENSEÑAREMOS AL D		Dinamica	x	10	

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	7/11/2022	Lugar: POLIDEPORTIV	Municipio: TOPAIPI		Hora:2 P.M	N° de sesión: 1		N° de semana: 2
Nombre del Formador: Jhan Carlos Rincon Rocha					N° de deportistas: 24			
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN		X	PERFECCIONAMIENTO			
Objetivo General: Adaptar al niño con juegos y asi inducirlo a la practica el deporte								
Objetivo Especifico: Generar actividades con el fin de que el deportista inicie su proceso de adaptacion al deporte								
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):								

VALORES SOCIALES Y PERSONALES							
Respeto	x	Convivencia		Autodisciplina	x	Participaciòn	x
Honestidad	x	Justicia	x	Reconocimiento		Autodominio	
Trabajo en equipo	X	COMPAÑERISM	x	Juego Limpio		COPERACION	x

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL		Marcar con x	Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Introduccion a la clase			
1.llamado a lista	llamado a lista	x	10	listado niños participantes
2.trabajo articular con las pates	Movilidad Articular	x	10	
	Calentamiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 1					
ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestaciòn	Marcar con x		pito ,cronometro ,conos, balones
	Fuerza	MAXIMA			
		Explosiva			
ENSEÑAR AL DEPORTISTA COMO EXPLOTAR SU CAPACIDAD PA	Resistencia	Aerobica	x	10	
		Anaerobica			

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	8/11/2022	Lugar: POLIDEPORTIV	Municipio: TOPAIPI		Hora:2 P.M	N° de sesión: 2		N° de semana: 2
Nombre del Formador: Jhan Carlos Rincon Rocha					N° de deportistas: 24			
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN		X	PERFECCIONAMIENTO			
Objetivo General: Adaptar al niño con juegos y asi inducirlo a la practica el deporte								
Objetivo Especifico: Generar actividades con el fin de que el deportista inicie su proceso de adaptacion al deporte								
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):								

VALORES SOCIALES Y PERSONALES							
Respeto	x	Convivencia	x	Autodisciplina		Participaciòn	x
Honestidad		Justicia		Reconocimiento		Autodominio	
Trabajo en equipo	X	COMPAÑERISMO		Juego Limpio	x	COPERACION	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL		Marcar con x	Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Introduccion a la clase			
1.llamado a lista	llamado a lista	x	10	listado niños participantes
2.trabajo articular con las pates	Movilidad Articular	x	10	
3.Juego de atrapar	Calentamiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 1					
ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestaciòn	Marcar con x		pito ,cronometro ,conos escalera didactica
	Fuerza	MAXIMA			
1.Enseñare al deportista a adaptarse a realizar ejercicios de fuerza explosiva, por		Explosiva	x	10	
ENSEÑAR AL DEPORTISTA COMO EXPLOTAR SU CAPAC	Resistencia	Aerobica			
		Anaerobica			

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	9/11/2022	Lugar: POLIDEPORTIV	Municipio: TOPAIPI	Hora:2 P.M	N° de sesión: 3	N° de semana: 2
Nombre del Formador:	Jhan Carlos Rincon Rocha			N° de deportistas: 24		
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN		X	PERFECCIONAMIENTO	
Objetivo General: Adaptar al niño con juegos y asi inducirlo a la practica el deporte						
Objetivo Especifico: Generar actividades con el fin de que el deportista inicie su proceso de adaptacion al deporte						
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):						

VALORES SOCIALES Y PERSONALES							
Respeto	x	Convivencia	x	Autodisciplina		Participaciòn	x
Honestidad		Justicia		Reconocimiento		Autodominio	
Trabajo en equipo		COMPAÑERISMO		Juego Limpio	x	COPERACION	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL		Marcar con x	Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Introduccion a la clase			
1.llamado a lista	llamado a lista	x	10	listado niños participantes
2.tranajo articular con las pates	Movilidad Articular	x	10	
3.Juego de atrapar	Calentamiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestaciòn	Marcar con x		pito ,cronometro ,conos escalera didactic, aros
	Fuerza	MAXIMA			
1.Enseñare al deportista a adaptarse a realizar ejercicios de fuerza explosiva, por		Explosiva	x	10	
ENSEÑAR AL DEPORTISTA COMO EXPLOTAR SU CAPAC	Resistencia	Aerobica	x	10	
		Anaerobica			

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	10/11/2022	Lugar: POLIDEPORTIV	Municipio: TOPAIPI	Hora:2 P.M	N° de sesión: 4	N° de semana: 2
Nombre del Formador:	Jhan Carlos Rincon Rocha			N° de deportistas: 24		
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN		X	PERFECCIONAMIENTO	
Objetivo General: Adaptar al niño con juegos y asi inducirlo a la practica el deporte						
Objetivo Especifico: Generar actividades con el fin de que el deportista inicie su proceso de adaptacion al deporte						
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):						

VALORES SOCIALES Y PERSONALES							
Respeto	X	Convivencia	x	Autodisciplina		Participaciòn	x
Honestidad	x	Justicia		Reconocimiento	x	Autodominio	
Trabajo en equipo		COMPAÑERISM	x	Juego Limpio	x	COPERACION	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL		Marcar con x	Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Introduccion a la clase			
1.llamado a lista	llamado a lista			listado niños participantes
2.trabajo articular con las pates	Movilidad Articular	x	10	
3.Juego de atrapar	Calentamiento	x	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestaciòn	Marcar con x		pito ,cronometro ,conos, balones
ar en situaciones de doble reaccion, donde ejecuta	Fuerza	MAXIMA			
1.Enseñare al deportista a adaptarse a realizar ejercicios de fuerza explosiva, por		Explosiva	x	10	
ENSEÑAR AL DEPORTISTA COMO EXPLOTAR SU CAPACI	Resistencia	Aerobica	x	10	
ENSEÑAREMOS AL DEPORTISTA COMO REALIZAR UN ES		Anaerobica			

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	14/11/2022	Lugar: POLIDEPORTIV	Municipio: TOPAIPI		Hora:2 P.M	N° de sesión: 1	N° de semana: 3
Nombre del Formador:	Jhan Carlos Rincon Rocha				N° de deportistas: 24		
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN		X	PERFECCIONAMIENTO		
Objetivo General: Adaptar al niño con juegos y asi inducirlo a la practica el deporte							
Objetivo Especifico: Generar actividades con el fin de que el deportista inicie su proceso de adaptacion al deporte							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):							

VALORES SOCIALES Y PERSONALES							
Respeto	X	Convivencia		Autodisciplina		Participaciòn	x
Honestidad	x	Justicia	x	Reconocimiento		Autodominio	
Trabajo en equipo		COMPAÑERISMO		Juego Limpio		COPERACION	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL		Marcar con x	Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Introduccion a la clase			
1.llamado a lista	llamado a lista	x	10	listado niños participantes
2.tranajo articular con las pates	Movilidad Articular	x	10	
	Calentamiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 1					
ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestaciòn	Marcar con x		pito ,cronometro ,conos, balones
	Fuerza	MAXIMA			
		Explosiva			
ENSEÑAR AL DEPORTISTA COMO EXPLOTAR SU CAPACIDAD P	Resistencia	Aerobica	x	10	
		Anaerobica			

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	15/11/2022	Lugar: POLIDE	Municipio: TOPAIPI		Hora:2 P.M	N° de sesión: 2	N° de semana: 3
Nombre del Formador:	Jhan Carlos Rincon Rocha				N° de deportistas: 24		
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN		X	PERFECCIONAMIENTO		
Objetivo General: Adaptar al niño con juegos y asi inducirlo a la practica el deporte							
Objetivo Especifico: Generar actividades con el fin de que el deportista inicie su proceso de adaptacion al deporte							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):							

VALORES SOCIALES Y PERSONALES							
Respeto	X	Convivencia		Autodisciplina		Participaciòn	x
Honestidad	X	Justicia		Reconocimiento		Autodominio	
Trabajo en equipo	x	COMPAÑERIS	X	Juego Limpio		COPERACION	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL		Marcar con x	Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Introduccion a la clase			
1.llamado a lista	llamado a lista	x	10	listado niños participantes
2.trabajo articular con las pates	Movilidad Articular			
3.Juego de atrapar	Calentamiento	x	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1					
ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestaciòn	Marcar con x		pito ,cronometro ,conos escalera didactica
	Fuerza	MAXIMA			
1.Enseñare al deportista a adaptarse a realizar ejercicios de fuerza explosiva,		Explosiva	x	10	
ENSEÑAR AL DEPORTISTA COMO EXPLOTAR SU CAPAC	Resistencia	Aerobica	x	10	
ENSEÑAREMOS AL DEPORTISTA COMO REALIZAR UN E		Anaerobica			
5.El deportirta realizara ejercicios donde el ob	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7.El deportirta ejecutara ejercicios de velocid		Reacciòn	x	10	
ENSEÑAREMOS AL DEPORTISTA COMO MANTENERSE S	Flexibilidad	Estatica			
POR MEDIO DE SALTOS Y CARRERAS ENSEÑAREMOS AL		Dinamica	x	10	

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	16/11/2022	Lugar: POLIDEPORTIV	Municipio: TOPAIPI	Hora:2 P.M	N° de sesión: 3		N° de semana: 3
Nombre del Formador:	Jhan Carlos Rincon Rocha			N° de deportistas: 24			
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN		X	PERFECCIONAMIENTO		
Objetivo General: Adaptar al niño con juegos y asi inducirlo a la practica el deporte							
Objetivo Especifico: Generar actividades con el fin de que el deportista inicie su proceso de adaptacion al deporte							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):							

VALORES SOCIALES Y PERSONALES							
Respeto		Convivencia		Autodisciplina		Participaciòn	x
Honestidad	X	Justicia	X	Reconocimiento		Autodominio	
Trabajo en equipo	x	COMPAÑERISM	X	Juego Limpio		COPERACION	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL		Marcar con x	Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Introduccion a la clase			
1.llamado a lista	llamado a lista	x	10	listado niños participantes
2.tranajo articular con las pates	Movilidad Articular	x	10	
3.Juego de atrapar	Calentamiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestaciòn	Marcar con x		pito ,cronometro ,conos escalera didactica
ar en situaciones de doble reaccion, donde ejecut	Fuerza	MAXIMA	x	10	
1.Enseñare al deportista a adaptarse a realizar ejercicios de fuerza explosiva, por		Explosiva			
ENSEÑAR AL DEPORTISTA COMO EXPLOTAR SU CAPAC	Resistencia	Aerobica	x	10	
ENSEÑAREMOS AL DEPORTISTA COMO REALIZAR UN ES		Anaerobica	x	10	

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	17/11/2022	Lugar: POLIDEPORTIV	Municipio: TOPAIPI	Hora:2 P.M	N° de sesión: 4		N° de semana: 3
Nombre del Formador:	Jhan Carlos Rincon Rocha			N° de deportistas: 24			
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN		X	PERFECCIONAMIENTO		
Objetivo General: Adaptar al niño con juegos y asi inducirlo a la practica el deporte							
Objetivo Especifico: Generar actividades con el fin de que el deportista inicie su proceso de adaptacion al deporte							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):							

VALORES SOCIALES Y PERSONALES							
Respeto	X	Convivencia		Autodisciplina		Participaciòn	
Honestidad	x	Justicia	x	Reconocimiento		Autodominio	
Trabajo en equipo	x	COMPAÑERISM	X	Juego Limpio		COPERACION	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL		Marcar con x	Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Introduccion a la clase			
1.llamado a lista	llamado a lista	x	10	listado niños participantes
2.trabajo articular con las pates	Movilidad Articular			
3.Juego de atrapar	Calentamiento	x	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestaciòn	Marcar con x		pito ,cronometro ,conos escalera didactica
	Fuerza	MAXIMA			
1.Enseñare al deportista a adaptarse a realizar ejercicios de fuerza explosiva, por		Explosiva	x	10	
ENSEÑAR AL DEPORTISTA COMO EXPLOTAR SU CAPAC	Resistencia	Aerobica	x	10	
ENSEÑAREMOS AL DEPORTISTA COMO REALIZAR UN E		Anaerobica			

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	21/11/2022	Lugar: POLIDEPORTIV	Municipio: TOPAIPI	Hora:2 P.M	N° de sesión: 1	N° de semana: 4
Nombre del Formador: Jhan Carlos Rincon Rocha				N° de deportistas: 24		
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN	X	PERFECCIONAMIENTO		
Objetivo General: Adaptar al niño con juegos y asi inducirlo a la practica el deporte						
Objetivo Especifico: Generar actividades con el fin de que el deportista inicie su proceso de adaptacion al deporte						
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):						

VALORES SOCIALES Y PERSONALES							
Respeto	x	Convivencia	x	Autodisciplina		Participaciòn	x
Honestidad	X	Justicia		Reconocimiento		Autodominio	
Trabajo en equipo	X	COMPAÑERISMO		Juego Limpio	x	COPERACION	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL		Marcar con x	Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Introduccion a la clase			
1.llamado a lista	llamado a lista	x	10	listado niños participantes
2.trabajo articular con las pates	Movilidad Articular	x	10	
3.Juego de atrapar	Calentamiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 1					
ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestaciòn	Marcar con x		pito ,cronometro ,conos escalera didactica
	Fuerza	MAXIMA			
1.Enseñare al deportista a adaptarse a realizar ejercicios de fuerza explosiva, por medio de		Explosiva	x	10	
ENSEÑAR AL DEPORTISTA COMO EXPLOTAR SU CAPACIDAD F	Resistencia	Aerobica	x	10	
		Anaerobica			

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	22/11/2022	Lugar: POLIDEPORTIV	Municipio: TOPAIPI	Hora:2 P.M	N° de sesión: 2	N° de semana: 4
Nombre del Formador: Jhan Carlos Rincon Rocha				N° de deportistas: 24		
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN	X	PERFECCIONAMIENTO		
Objetivo General: Adaptar al niño con juegos y asi inducirlo a la practica el deporte						
Objetivo Especifico: Generar actividades con el fin de que el deportista inicie su proceso de adaptacion al deporte						
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):						

VALORES SOCIALES Y PERSONALES							
Respeto	x	Convivencia	x	Autodisciplina		Participaciòn	x
Honestidad	X	Justicia		Reconocimiento		Autodominio	
Trabajo en equipo	X	COMPAÑERISMO		Juego Limpio	x	COPERACION	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL		Marcar con x	Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Introduccion a la clase			
1.llamado a lista	llamado a lista	x	10	listado niños participantes
2.trabajo articular con las pates	Movilidad Articular	x	10	
3.Juego de atrapar	Calentamiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 1					
ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestaciòn	Marcar con x		pito ,cronometro ,conos escalera didactica
	Fuerza	MAXIMA			
1.Enseñare al deportista a adaptarse a realizar ejercicios de fuerza explosiva, por medio de		Explosiva			
ENSEÑAR AL DEPORTISTA COMO EXPLOTAR SU CAPACID	Resistencia	Aerobica	x	10	
		Anaerobica			

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	23/11/2022	Lugar: POLIDEPORTIV	Municipio: TOPAIPI	Hora:2 P.M	N° de sesión: 3		N° de semana: 4
Nombre del Formador:	Jhan Carlos Rincon Rocha			N° de deportistas: 24			
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN		X	PERFECCIONAMIENTO		
Objetivo General: Adaptar al niño con juegos y asi inducirlo a la practica el deporte							
Objetivo Especifico: Generar actividades con el fin de que el deportista inicie su proceso de adaptacion al deporte							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):							

VALORES SOCIALES Y PERSONALES							
Respeto	x	Convivencia	x	Autodisciplina		Participaciòn	x
Honestidad		Justicia	X	Reconocimiento		Autodominio	
Trabajo en equipo		COMPAÑERISM	X	Juego Limpio	x	COPERACION	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE				
PARTE INICIAL		Marcar con x	Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Introduccion a la clase			
1.llamado a lista	llamado a lista	x	10	listado niños participantes
2.trabajo articular con las pates	Movilidad Articular	x	10	
3.Juego de atrapar	Calentamiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 1					
ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestaciòn	Marcar con x		cronometro ,conos escalera dida
	Fuerza	MAXIMA			
1.Enseñare al deportista a adaptarse a realizar ejercicios de fuerza explosiva, por medio de		Explosiva			
ENSEÑAR AL DEPORTISTA COMO EXPLOTAR SU CAPACIDA	Resistencia	Aerobica	x	10	
		Anaerobica			

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	24/11/2022	Lugar: POLIDE	Municipio: TOPAIPI	Hora:2 P.M	N° de sesión: 4		N° de semana: 4
Nombre del Formador:	Jhan Carlos Rincon Rocha			N° de deportistas: 24			
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN		X	PERFECCIONAMIENTO		
Objetivo General: Adaptar al niño con juegos y asi inducirlo a la practica el deporte							
Objetivo Especifico: Generar actividades con el fin de que el deportista inicie su proceso de adaptacion al deporte							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):							

VALORES SOCIALES Y PERSONALES							
Respeto	x	Convivencia	x	Autodisciplina		Participaciòn	x
Honestidad	x	Justicia		Reconocimiento	x	Autodominio	
Trabajo en equipo		COMPAÑERIS	x	Juego Limpio	x	COPERACION	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE				
PARTE INICIAL		Marcar con x	Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Introduccion a la clase			
1.llamado a lista	llamado a lista			
2.trabajo articular con las pates	Movilidad Articular	x	10	listado niños participantes
3.Juego de atrapar	Calentamiento	x	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1					
ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestaciòn	Marcar con x		ito ,cronometro ,conos, balone
	Fuerza	MAXIMA			
1.Enseñare al deportista a adaptarse a realizar ejercicios de fuerza explosiva, por medio de		Explosiva	x	10	
ENSEÑAR AL DEPORTISTA COMO EXPLOTAR SU CAPACIDAD	Resistencia	Aerobica	x	10	
ENSEÑAREMOS AL DEPORTISTA COMO REALIZAR UN ESPREI		Anaerobica			
	Velocidad	Maxima			
El deportirta aprendera a conducir el balon por medi		Desplazamiento	x	10	
		Reacciòn			
	Flexibilidad	Estatica			
POR MEDIO DE SALTOS Y CARRERAS ENSEÑAREMOS AL DEP		Dinamica			

Hoja1

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	28/11/2022	Lugar: POLIDEPORTIV	Municipio: TOPAIPI	Hora:2 P.M	N° de sesión: 1	N° de semana: 5
Nombre del Formador:	Jhan Carlos Rincon Rocha			N° de deportistas: 24		
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN	X	PERFECCIONAMIENTO		
Objetivo General: Adaptar al niño con juegos y asi inducirlo a la practica el deporte						
Objetivo Especifico: Generar actividades con el fin de que el deportista inicie su proceso de adaptacion al deporte						
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):						

VALORES SOCIALES Y PERSONALES							
Respeto	x	Convivencia	x	Autodisciplina	x	Participaciòn	x
Honestidad	x	Justicia	X	Reconocimiento	X	Autodominio	
Trabajo en equipo	X	COMPAÑERISM	x	Juego Limpio	x	COPERACION	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL		Marcar con x	Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Introduccion a la clase			
1.llamado a lista	llamado a lista	x	10	listado niños participantes
2.trabajo articular con las pates	Movilidad Articular	x	10	
3.Juego de atrapar	Calentamiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestaciòn	Marcar con x		pito ,cronometro ,conos escalera didactica
	Fuerza	MAXIMA			
1.Enseñare al deportista a adaptarse a realizar ejercicios de fuerza explosiva, por medio de		Explosiva	x	10	
ENSEÑAR AL DEPORTISTA COMO EXPLOTAR SU CAPACIDA	Resistencia	Aerobica	x	10	
		Anaerobica			

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	29/11/2022	Lugar: POLIDEPORTIV	Municipio: TOPAIPI	Hora:2 P.M	N° de sesión: 2	N° de semana: 5
Nombre del Formador:	Jhan Carlos Rincon Rocha			N° de deportistas: 24		
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN	X	PERFECCIONAMIENTO		
Objetivo General: Adaptar al niño con juegos y asi inducirlo a la practica el deporte						
Objetivo Especifico: Generar actividades con el fin de que el deportista inicie su proceso de adaptacion al deporte						
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):						

VALORES SOCIALES Y PERSONALES							
Respeto	X	Convivencia	X	Autodisciplina		Participaciòn	x
Honestidad		Justicia		Reconocimiento		Autodominio	
Trabajo en equipo	x	COMPAÑERISM	X	Juego Limpio		COPERACION	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL		Marcar con x	Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Introduccion a la clase			
1.llamado a lista	llamado a lista	x	10	listado niños participantes
2.tranajo articular con las pates	Movilidad Articular			
3.Juego de atrapar	Calentamiento	x	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestaciòn	Marcar con x		pito ,cronometro ,conos escalera didactica
	Fuerza	MAXIMA			
1.Enseñare al deportista a adaptarse a realizar ejercicios de fuerza explosiva, por medio de		Explosiva	x	10	
ENSEÑAR AL DEPORTISTA COMO EXPLOTAR SU CAPACIDAI	Resistencia	Aerobica	x	10	
ENSEÑAREMOS AL DEPORTISTA COMO REALIZAR UN ESFUE		Anaerobica			

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	30/11/2022	Lugar: POLIDEPORTIV	Municipio: TOPAIPI		Hora:2 P.M	N° de sesión: 3	N° de semana: 5
Nombre del Formador:	Jhan Carlos Rincon Rocha				N° de deportistas: 24		
INICIACIÓN			FUNDAMENTACIÓN	X		PERFECCIONAMIENTO	

Objetivo General: Adaptar al niño con juegos y asi inducirlo a la practica el deporte

Objetivo Especifico: Generar actividades con el fin de que el deportista inicie su proceso de adaptacion al deporte

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES							
Respeto		Convivencia	X	Autodisciplina		Participaciòn	X
Honestidad	X	Justicia		Reconocimiento		Autodominio	
Trabajo en equipo		COMPAÑERISMO		Juego Limpio	X	COPERACION	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL		Marcar con x	Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Introduccion a la clase			
1.llamado a lista	llamado a lista			listado niños participantes
2.tranajo articular con las pates	Movilidad Articular	x	10	
3.Juego de atrapar	Calentamiento	x	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1					
ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestaciòn	Marcar con x		pito ,cronometro ,conos, balones
tuar en situaciones de doble reaccion, donde ejecuta	Fuerza	MAXIMA			
1.Enseñare al deportista a adaptarse a realizar ejercicios de fuerza explosiva, por		Explosiva			
ENSEÑAR AL DEPORTISTA COMO EXPLOTAR SU CAPACI	Resistencia	Aerobica	x	10	
ENSEÑAREMOS AL DEPORTISTA COMO REALIZAR UN ES		Anaerobica			
5.El deportista realizara ejercicios donde el objeti	Velocidad	Maxima			
El deportista apreadera a conducir el balon por me		Desplazamiento	x	10	
7.El deportista ejecutara ejercicios de velocidad y		Reacciòn			
ENSEÑAREMOS AL DEPORTISTA COMO MANTENERSE SO	Flexibilidad	Estatica			
POR MEDIO DE SALTOS Y CARRERAS ENSEÑAREMOS AL		Dinamica	x	10	

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas	Marcar con x	Tiempo
EL DEPORTISTA EN UNA ESCALERA DIDACTICA REALIZARA EJERCICIOS DE COORDINACIÓN Y ACOPLAMIENTO PARIAS VECES CRUZANDO EN	Acoplamiento		
EL DEPORTISTA RECONOCERA LOS DIFERENTES CAMBIO	Ritmo	x	
Se le enseñara al deportista adaptarse a situaciones te	Equilibrio	x	10
CONOCER PUNTOS DISTALES Y PROXIMALES CON RELAC	Orientación		
	Diferenciación		
POR MEDIO DE JUEGOS SE ADAPTARA AL DEPORTISTA A	Reacción	x	10
SE LE ENSEÑARA AL DEPORTISTA A ADAPTARSE A LOS	Adaptación		
	Patrones Basicos de Movimiento	TEMAS	
BRINCAR		x	10
RODAR			
CORRER			
Lanzar			
CAMINAR			
9	Componente Teorico	TEMAS	
10. HISTORIA DEL DEPORTE			
11.REGLAMENTO			
12INDUMENTARIA			
13.ELEMENTOS DE JUEGO			
15. TECNICO TACTICO			

PARTE CENTRAL-PARTE 2					MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Recreativo	Tiempo	
1.Triqui con aros y balones			X	10	Aros, cuerda y balones
2.Jalar la cuerda			X	10	
3.carrera de obstaculos con balon			x	10	
4.Juego del bobito					
5.al trompo , golosa , yermis					
6.PONCHADOS					
7.					

PARTE FINAL				MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Marcar Con x	Tiempo 10 MIN	Actividad	
1.Estiramiento				
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	x	10	CHARLA	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

Nombre del formador:	Jhan Carlo Rincon Rocha
Firma formador	

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	1/11/2022	Lugar: POLIDEPORTIV	Municipio: TOPAIPI	Hora:4 P.M	N° de sesión: 1		N° de semana: 1
Nombre del Formador: JHAN CARLOS RINCON ROCHA				N° de deportistas: 19			
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN			PERFECCIONAMIENTO		X
Objetivo General: Adaptar al niño con juegos y asi inducirlo a la practica el deporte							
Objetivo Especifico: Generar actividades con el fin de que el deportista inicie su proceso de adaptacion al deporte							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):							

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

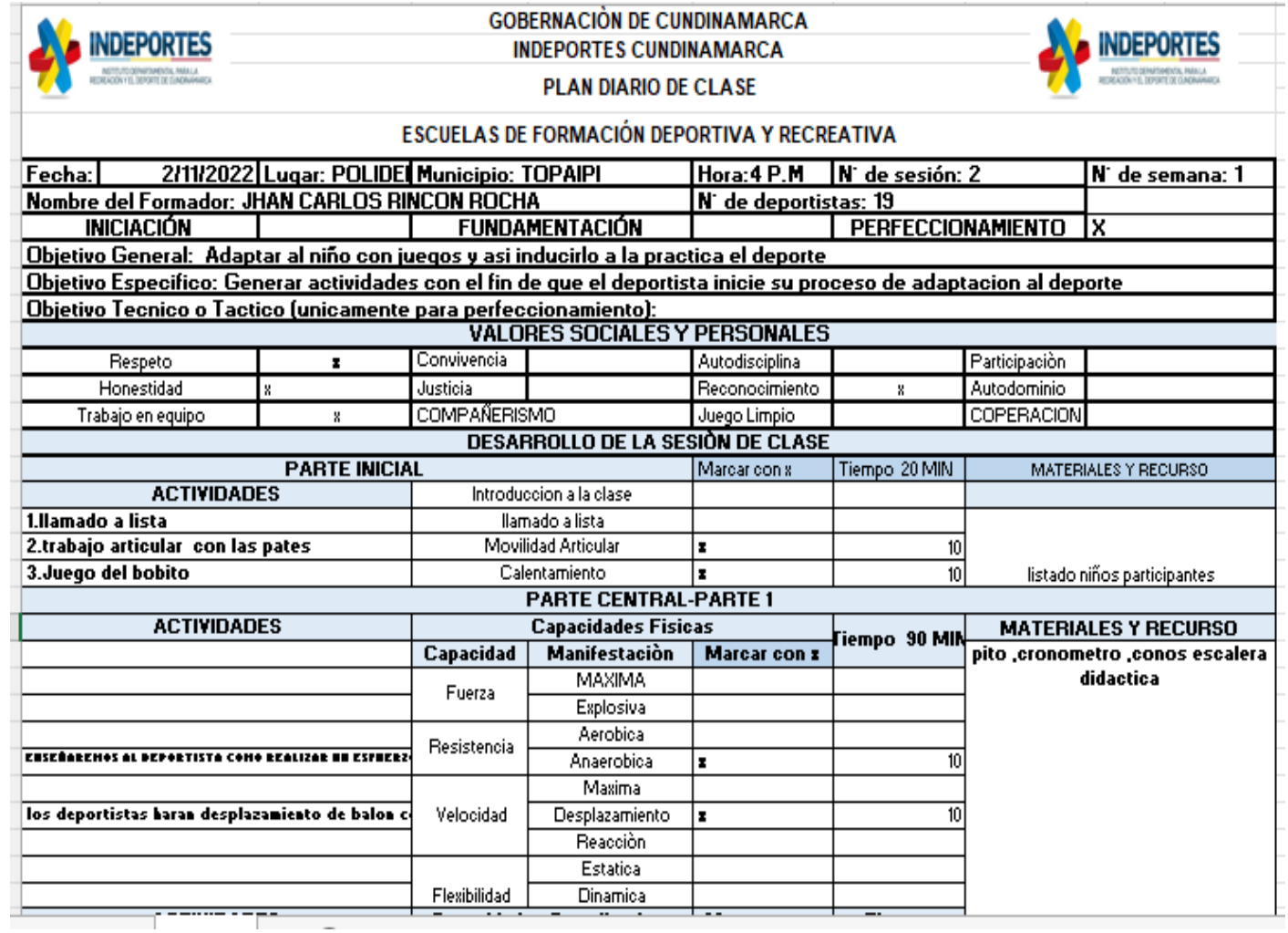
Respeto	x	Convivencia	x	Autodisciplina	x	Participaciòn	x
Honestidad	x	Justicia	x	Reconocimiento		Autodominio	
Trabajo en equipo		COMPAÑERISM	x	Juego Limpio	x	COPERACION	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL		Marcar con x	Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Introduccion a la clase			
1.llamado a lista	llamado a lista			
2.trabajo articular con las pates	Movilidad Articular	x	10	
3.Juego del bobito	Calentamiento	x	10	listado niños participantes

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestaciòn	Marcar con x		pito ,cronometro ,conos escalera didactica
	Fuerza	MAXIMA			
		Explosiva			
ENSEÑAR AL DEPORTISTA COMO EXPLOTAR SU CAPACIDA	Resistencia	Aerobica	x	10	
		Anaerobica			
El deportista ejecutara ejercicios tales como rod					



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	2/11/2022	Lugar: POLIDE	Municipio: TOPAIPI	Hora:4 P.M	N° de sesión: 2		N° de semana: 1
Nombre del Formador: JHAN CARLOS RINCON ROCHA				N° de deportistas: 19			
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN			PERFECCIONAMIENTO		X
Objetivo General: Adaptar al niño con juegos y asi inducirlo a la practica el deporte							
Objetivo Especifico: Generar actividades con el fin de que el deportista inicie su proceso de adaptacion al deporte							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):							

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	x	Convivencia		Autodisciplina		Participaciòn	
Honestidad	x	Justicia		Reconocimiento	x	Autodominio	
Trabajo en equipo	x	COMPAÑERISMO		Juego Limpio		COPERACION	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL		Marcar con x	Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Introduccion a la clase			
1.llamado a lista	llamado a lista			
2.trabajo articular con las pates	Movilidad Articular	x	10	
3.Juego del bobito	Calentamiento	x	10	listado niños participantes

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestaciòn	Marcar con x		pito ,cronometro ,conos escalera didactica
	Fuerza	MAXIMA			
		Explosiva			
	Resistencia	Aerobica			
ENSEÑAREMOS AL DEPORTISTA COMO REALIZAR SU ESFUERZ		Anaerobica	x	10	
	Velocidad	Maxima			
los deportistas haran desplazamiento de balon c		Desplazamiento	x	10	
		Reacciòn			
	Flexibilidad	Estatica			
		Dinamica			

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	3/11/2022	Lugar: POLIDE	Municipio: TOPAIPI	Hora:4 P.M	N° de sesión: 3		N° de semana: 1
Nombre del Formador: JHAN CARLOS RINCON ROCHA				N° de deportistas: 19			
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN			PERFECCIONAMIENTO		X
Objetivo General: Adaptar al niño con juegos y asi inducirlo a la practica el deporte							
Objetivo Especifico: Generar actividades con el fin de que el deportista inicie su proceso de adaptacion al deporte							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):							

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	x	Convivencia	x	Autodisciplina	x	Participaciòn	
Honestidad	x	Justicia		Reconocimiento		Autodominio	x
Trabajo en equipo	x	COMPAÑERISMO		Juego Limpio		COPERACION	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL		Marcar con x	Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Introduccion a la clase			
1.llamado a lista	llamado a lista	x	10	listado niños participantes
2.trabajo articular con cada uno de los mien	Movilidad Articular	x	10	
3.trote alrededor de la cancha	Calentamiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestaciòn	Marcar con x		pito ,cronometro ,conos escalera didactica
	Fuerza	MAXIMA			
		Explosiva			
ENSEÑAR AL DEPORTISTA COMO EXPLOTAR SU CAPACIDAD PA	Resistencia	Aerobica	x	10	
ENSEÑAREMOS AL DEPORTISTA COMO REALIZAR UN ESFUERZO		Anaerobica	x	10	
	Velocidad	Maxima			
los deportistas haran desplazamiento de balon co		Desplazamiento	x	10	
		Reacciòn			

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	7/11/2022	Lugar: POLIDEPORTIV	Municipio: TOPAIPI	Hora:4 P.M	N° de sesión: 1		N° de semana: 2
Nombre del Formador: JHAN CARLOS RINCON ROCHA				N° de deportistas: 19			
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN			PERFECCIONAMIENTO		X
Objetivo General: Adaptar al niño con juegos y asi inducirlo a la practica el deporte							
Objetivo Especifico: Generar actividades con el fin de que el deportista inicie su proceso de adaptacion al deporte							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):							

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto		Convivencia	x	Autodisciplina		Participaciòn	x
Honestidad	x	Justicia		Reconocimiento		Autodominio	
Trabajo en equipo		COMPAÑERISM	x	Juego Limpio	x	COPERACION	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL		Marcar con x	Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Introduccion a la clase			
1.llamado a lista	llamado a lista			
2.trabajo articular con las pates	Movilidad Articular	x	10	
3.Juego del bobito	Calentamiento	x	10	listado niños participantes

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestaciòn	Marcar con x		pito ,cronometro ,conos escalera didactica
	Fuerza	MAXIMA			
		Explosiva			
ENSEÑAR AL DEPORTISTA COMO EXPLOTAR SU CAPACIDAD	Resistencia	Aerobica	x	10	
		Anaerobica			
El deportista ejecutara ejercicios tales como resi		Maxima			

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	8/11/2022	Lugar: POLIDEPORTIV	Municipio: TOPAIPI		Hora:4 P.M	N° de sesión: 2		N° de semana: 2
Nombre del Formador: JHAN CARLOS RINCON ROCHA					N° de deportistas: 19			
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN				PERFECCIONAMIENTO		X
Objetivo General: Adaptar al niño con juegos y asi inducirlo a la practica el deporte								
Objetivo Especifico: Generar actividades con el fin de que el deportista inicie su proceso de adaptacion al deporte								
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):								

VALORES SOCIALES Y PERSONALES							
Respeto		Convivencia		Autodisciplina		Participaciòn	x
Honestidad	x	Justicia		Reconocimiento		Autodominio	
Trabajo en equipo	x	COMPAÑERISM	x	Juego Limpio	x	COPERACION	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL		Marcar con x	Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Introduccion a la clase			
1.llamado a lista	llamado a lista			listado niños participantes
2.trabajo articular con cada uno de los miemb	Movilidad Articular	x	10	
3.trote alrededor de la cancha	Calentamiento	x	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestaciòn	Marcar con x		pito ,cronometro ,conos escalera didactica
	Fuerza	MAXIMA			
realizamos circuitos de varios ejercicios, adap		Explosiva	x	10	
ENSEÑAR AL DEPORTISTA COMO EXPLOTAR SU CAPACIDAD	Resistencia	Aerobica			
ENSEÑAREMOS AL DEPORTISTA COMO REALIZAR UN ESFUER		Anaerobica	x	10	
El deportista ejecutara ejercicios tales como read					

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	9/11/2022	Lugar: POLIDEPORTIV	Municipio: TOPAIPI		Hora:4 P.M	N° de sesión: 3		N° de semana: 2
Nombre del Formador: JHAN CARLOS RINCON ROCHA					N° de deportistas: 19			
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN				PERFECCIONAMIENTO		X
Objetivo General: Adaptar al niño con juegos y asi inducirlo a la practica el deporte								
Objetivo Especifico: Generar actividades con el fin de que el deportista inicie su proceso de adaptacion al deporte								
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):								

VALORES SOCIALES Y PERSONALES							
Respeto	x	Convivencia	x	Autodisciplina		Participaciòn	
Honestidad		Justicia	x	Reconocimiento	x	Autodominio	x
Trabajo en equipo	x	COMPAÑERISMO		Juego Limpio		COPERACION	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL		Marcar con x	Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Introduccion a la clase			
1.llamado a lista	llamado a lista			listado niños participantes
2.trabajo articular con las pates	Movilidad Articular	x	10	
3.Juego del bobito	Calentamiento	x	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestaciòn	Marcar con x		pito ,cronometro ,conos escalera didactica
	Fuerza	MAXIMA			
		Explosiva			
	Resistencia	Aerobica			
ENSEÑAREMOS AL DEPORTISTA COMO REALIZAR UN ESFU		Anaerobica	x	10	

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	10/11/2022	Lugar: POLIDEPORTIV	Municipio: TOPAIPI	Hora:4 P.M	N° de sesión: 4	N° de semana: 2
Nombre del Formador: JHAN CARLOS RINCON ROCHA				N° de deportistas: 19		
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN			PERFECCIONAMIENTO	X
Objetivo General: Adaptar al niño con juegos y asi inducirlo a la practica el deporte						
Objetivo Especifico: Generar actividades con el fin de que el deportista inicie su proceso de adaptacion al deporte						
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):						

VALORES SOCIALES Y PERSONALES							
Respeto		Convivencia		Autodisciplina	x	Participaciòn	x
Honestidad	x	Justicia	x	Reconocimiento		Autodominio	
Trabajo en equipo	x	COMPAÑERISM	x	Juego Limpio	x	COPERACION	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL		Marcar con x	Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Introduccion a la clase			
1.llamado a lista	llamado a lista			
2.trabajo articular con cada uno de los miembr	Movilidad Articular	x	10	listado niños participantes
3.trote alrededor de la cancha	Calentamiento	x	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1					
ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestaciòn	Marcar con x		pito ,cronometro ,conos escalera didactica
	Fuerza	MAXIMA			
realizamos circuitos de varios ejercicios, adapt		Explosiva	x	10	
ENSEÑAR AL DEPORTISTA COMO EXPLOTAR SU CAPACIDAD P	Resistencia	Aerobica			
ENSEÑAREMOS AL DEPORTISTA COMO REALIZAR UN ESFUERZ		Anaerobica	x	10	
El deportista ejecutara ejercicios tales como recorr					

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	14/11/2022	Lugar: POLIDE	Municipio: TOPAIPI	Hora:4 P.M	N° de sesión: 1	N° de semana: 3
Nombre del Formador: JHAN CARLOS RINCON ROCHA				N° de deportistas: 19		
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN			PERFECCIONAMIENTO	X
Objetivo General: Adaptar al niño con juegos y asi inducirlo a la practica el deporte						
Objetivo Especifico: Generar actividades con el fin de que el deportista inicie su proceso de adaptacion al deporte						
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):						

VALORES SOCIALES Y PERSONALES							
Respeto		Convivencia		Autodisciplina		Participaciòn	x
Honestidad		Justicia		Reconocimiento		Autodominio	
Trabajo en equipo	x	COMPAÑERIS	x	Juego Limpio	x	COPERACION	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL		Marcar con x	Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Introduccion a la clase			
1.llamado a lista	llamado a lista			
2.trabajo articular con cada uno de los miembro	Movilidad Articular	x	10	listado niños participantes
3.trote alrededor de la cancha	Calentamiento	x	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1					
ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestaciòn	Marcar con x		pito ,cronometro ,conos escalera didactica
	Fuerza	MAXIMA			
realizamos circuitos de varios ejercicios, adapta		Explosiva	x	10	
ENSEÑAR AL DEPORTISTA COMO EXPLOTAR SU CAPACIDAD PARA E	Resistencia	Aerobica			
ENSEÑAREMOS AL DEPORTISTA COMO REALIZAR UN ESFUERZO MAY		Anaerobica	x	10	
El deportista ejecutara ejercicios tales como recorrid		Maxima			
los deportistas haran desplazamiento de balon con lo	Velocidad	Desplazamiento			
		Reacciòn			
ENSEÑAREMOS AL DEPORTISTA COMO MANTENERSE SOBRE UNA DA		Estatica	x	10	
POR MEDIO DE SALTOS Y CARRERAS ENSEÑAREMOS AL DEPORTISTA	Flexibilidad	Dinamica			

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	15/11/2022	Lugar: POLIDEPORTIV	Municipio: TOPAIPI	Hora:4 P.M	N° de sesión: 2	N° de semana: 3
Nombre del Formador: JHAN CARLOS RINCON ROCHA				N° de deportistas: 19		
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN			PERFECCIONAMIENTO	X
Objetivo General: Adaptar al niño con juegos y asi inducirlo a la practica el deporte						
Objetivo Especifico: Generar actividades con el fin de que el deportista inicie su proceso de adaptacion al deporte						
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):						

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto		Convivencia	x	Autodisciplina		Participaciòn	x
Honestidad	x	Justicia		Reconocimiento		Autodominio	
Trabajo en equipo	x	COMPAÑERISM	x	Juego Limpio	x	COPERACION	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL		Marcar con x	Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Introduccion a la clase			
1.llamado a lista	llamado a lista			listado niños participantes
2.trabajo articular con cada uno de los miembros	Movilidad Articular	x	10	
3.trote alrededor de la cancha	Calentamiento	x	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestaciòn	Marcar con x		pito ,cronometro ,conos escalera didactica
	Fuerza	MAXIMA			
realizamos circuitos de varios ejercicios, adaptan		Explosiva	x	10	
ENSEÑAR AL DEPORTISTA COMO EXPLOTAR SU CAPACIDAD PARA	Resistencia	Aerobica			
ENSEÑAREMOS AL DEPORTISTA COMO REALIZAR UN ESFUERZO MÁ		Anaerobica	x	10	
El deportista ejecutara ejercicios tales como recorrido					

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	16/11/2022	Lugar: POLIDEPORTIV	Municipio: TOPAIPI	Hora:4 P.M	N° de sesión: 3	N° de semana: 3
Nombre del Formador: JHAN CARLOS RINCON ROCHA				N° de deportistas: 19		
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN			PERFECCIONAMIENTO	X
Objetivo General: Adaptar al niño con juegos y asi inducirlo a la practica el deporte						
Objetivo Especifico: Generar actividades con el fin de que el deportista inicie su proceso de adaptacion al deporte						
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):						

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	x	Convivencia		Autodisciplina		Participaciòn	
Honestidad		Justicia		Reconocimiento	x	Autodominio	
Trabajo en equipo	x	COMPAÑERISMO		Juego Limpio		COPERACION	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL		Marcar con x	Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Introduccion a la clase			
1.llamado a lista	llamado a lista			
2.trabajo articular con las pates	Movilidad Articular	x	10	
3.Juego del bobito	Calentamiento	x	10	listado niños participantes

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestaciòn	Marcar con x		,cronometro ,conos escalera dida
	Fuerza	MAXIMA			
		Explosiva			
ENSEÑAR AL DEPORTISTA COMO EXPLOTAR SU CAPACIDAD PARA	Resistencia	Aerobica	x	10	
ENSEÑAREMOS AL DEPORTISTA COMO REALIZAR UN ESFUERZO M		Anaerobica	x	10	
El deportista ejecutara ejercicios tales como recorrid					

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	17/11/2022	Lugar: POLIDEPORTIV	Municipio: TOPAIPI	Hora:4 P.M	N° de sesión: 4		N° de semana: 3
Nombre del Formador: JHAN CARLOS RINCON ROCHA				N° de deportistas: 19			
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN			PERFECCIONAMIENTO		X
Objetivo General: Adaptar al niño con juegos y asi inducirlo a la practica el deporte							
Objetivo Especifico: Generar actividades con el fin de que el deportista inicie su proceso de adaptacion al deporte							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):							

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto		Convivencia	x	Autodisciplina		Participaciòn	x
Honestidad	x	Justicia	x	Reconocimiento	x	Autodominio	x
Trabajo en equipo	x	COMPAÑERISM	x	Juego Limpio	x	COPERACION	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL		Marcar con x	Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Introduccion a la clase			
1.llamado a lista	llamado a lista			listado niños participantes
2.trabajo articular con cada uno de los miem	Movilidad Articular	x	10	
3.trote alrededor de la cancha	Calentamiento	x	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestaciòn	Marcar con x		pito ,cronometro ,conos escalera didactica
	Fuerza	MAXIMA			
realizamos circuitos de varios ejercicios, ada		Explosiva	x	10	
ENSEÑAR AL DEPORTISTA COMO EXPLOTAR SU CAPACIDAD	Resistencia	Aerobica			
ENSEÑAREMOS AL DEPORTISTA COMO REALIZAR UN ESFUE		Anaerobica	x	10	
El deportista ejecutara ejercicios tales como rea					

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	21/11/2022	Lugar: POLIDEPORTIV	Municipio: TOPAIPI	Hora:4 P.M	N° de sesión: 1		N° de semana: 4
Nombre del Formador: JHAN CARLOS RINCON ROCHA				N° de deportistas: 19			
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN			PERFECCIONAMIENTO		X
Objetivo General: Adaptar al niño con juegos y asi inducirlo a la practica el deporte							
Objetivo Especifico: Generar actividades con el fin de que el deportista inicie su proceso de adaptacion al deporte							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):							

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	x	Convivencia	x	Autodisciplina		Participaciòn	x
Honestidad	x	Justicia		Reconocimiento		Autodominio	
Trabajo en equipo		COMPAÑERISM	x	Juego Limpio	x	COPERACION	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL		Marcar con x	Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Introduccion a la clase			
1.llamado a lista	llamado a lista			
2.trabajo articular con las pates	Movilidad Articular	x	10	
3.Juego del bobito	Calentamiento	x	10	listado niños participantes

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestaciòn	Marcar con x		pito ,cronometro ,conos escalera didactica
	Fuerza	MAXIMA			
		Explosiva			
ENSEÑAR AL DEPORTISTA COMO EXPLOTAR SU CAPACIDAD	Resistencia	Aerobica	x	10	
		Anaerobica			
El deportista ejecutara ejercicios tales como rea					

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	22/11/2022	Lugar: POLIDEPORTIV	Municipio: TOPAIPI		Hora:4 P.M	N° de sesión: 2	N° de semana: 4
Nombre del Formador: JHAN CARLOS RINCON ROCHA					N° de deportistas: 19		
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN				PERFECCIONAMIENTO	X
Objetivo General: Adaptar al niño con juegos y asi inducirlo a la practica el deporte							
Objetivo Especifico: Generar actividades con el fin de que el deportista inicie su proceso de adaptacion al deporte							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):							

VALORES SOCIALES Y PERSONALES							
Respeto		Convivencia		Autodisciplina		Participaciòn	x
Honestidad		Justicia		Reconocimiento		Autodominio	
Trabajo en equipo	x	COMPAÑERISM	x	Juego Limpio	x	COPERACION	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL		Marcar con x	Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Introduccion a la clase			
1.llamado a lista	llamado a lista			
2.trabajo articular con cada uno de los miembr	Movilidad Articular	x	10	listado niños participantes
3.trote alrededor de la cancha	Calentamiento	x	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestaciòn	Marcar con x		pito ,cronometro ,conos escalera didactica
	Fuerza	MAXIMA			
realizamos circuitos de varios ejercicios, adapt		Explosiva	x	10	
ENSEÑAR AL DEPORTISTA COMO EXPLOTAR SU CAPACIDAD P	Resistencia	Aerobica			
ENSEÑAREMOS AL DEPORTISTA COMO REALIZAR UN ESFUERZ		Anaerobica	x	10	
El deportista ejecutara ejercicios tales como saca					

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	23/11/2022	Lugar: POLIDEPORTIV	Municipio: TOPAIPI		Hora:4 P.M	N° de sesión: 3	N° de semana: 4
Nombre del Formador: JHAN CARLOS RINCON ROCHA					N° de deportistas: 19		
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN				PERFECCIONAMIENTO	X
Objetivo General: Adaptar al niño con juegos y asi inducirlo a la practica el deporte							
Objetivo Especifico: Generar actividades con el fin de que el deportista inicie su proceso de adaptacion al deporte							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):							

VALORES SOCIALES Y PERSONALES							
Respeto	x	Convivencia		Autodisciplina		Participaciòn	
Honestidad		Justicia		Reconocimiento	x	Autodominio	
Trabajo en equipo	x	COMPAÑERISMO		Juego Limpio		COPERACION	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL		Marcar con x	Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Introduccion a la clase			
1.llamado a lista	llamado a lista			
2.trabajo articular con las pates	Movilidad Articular	x	10	
3.Juego del bobito	Calentamiento	x	10	listado niños participantes

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestaciòn	Marcar con x		pito ,cronometro ,conos escalera didactica
	Fuerza	MAXIMA			
		Explosiva			
	Resistencia	Aerobica			
ENSEÑAREMOS AL DEPORTISTA COMO REALIZAR UN ESFUERZO		Anaerobica	x	10	

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	24/11/2022	Lugar: POLIDEPORTIV	Municipio: TOPAIPI		Hora:4 P.M	N° de sesión: 4	N° de semana: 4
Nombre del Formador: JHAN CARLOS RINCON ROCHA					N° de deportistas: 19		
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN			PERFECCIONAMIENTO		X
Objetivo General: Adaptar al niño con juegos y asi inducirlo a la practica el deporte							
Objetivo Especifico: Generar actividades con el fin de que el deportista inicie su proceso de adaptacion al deporte							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):							

VALORES SOCIALES Y PERSONALES							
Respeto		Convivencia		Autodisciplina		Participaciòn	x
Honestidad		Justicia		Reconocimiento		Autodominio	
Trabajo en equipo	x	COMPAÑERISM	x	Juego Limpio	x	COPERACION	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL		Marcar con x	Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Introduccion a la clase			
1.llamado a lista	llamado a lista			listado niños participantes
2.trabajo articular con cada uno de los miemb	Movilidad Articular	x	10	
3.trote alrededor de la cancha	Calentamiento	x	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1					
ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestaciòn	Marcar con x		pito ,cronometro ,conos escalera didactica
	Fuerza	MAXIMA			
realizamos circuitos de varios ejercicios, adap		Explosiva	x	10	
ENSEÑAR AL DEPORTISTA COMO EXPLOTAR SU CAPACIDAD	Resistencia	Aerobica			
ENSEÑAREMOS AL DEPORTISTA COMO REALIZAR UN ESFUER		Anaerobica	x	10	
El deportista ejecutara ejercicios tales como rod					

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	28/11/2022	Lugar: POLIDEPORTIV	Municipio: TOPAIPI		Hora:4 P.M	N° de sesión: 1	N° de semana: 5
Nombre del Formador: JHAN CARLOS RINCON ROCHA					N° de deportistas: 19		
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN			PERFECCIONAMIENTO		X
Objetivo General: Adaptar al niño con juegos y asi inducirlo a la practica el deporte							
Objetivo Especifico: Generar actividades con el fin de que el deportista inicie su proceso de adaptacion al deporte							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):							

VALORES SOCIALES Y PERSONALES							
Respeto	x	Convivencia		Autodisciplina		Participaciòn	
Honestidad		Justicia		Reconocimiento	x	Autodominio	
Trabajo en equipo	x	COMPAÑERISMO		Juego Limpio		COPERACION	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL		Marcar con x	Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Introduccion a la clase			
1.llamado a lista	llamado a lista			
2.trabajo articular con las pates	Movilidad Articular	x	10	
3.Juego del bobito	Calentamiento	x	10	listado niños participantes

PARTE CENTRAL-PARTE 1					
ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestaciòn	Marcar con x		pito ,cronometro ,conos escalera didactica
	Fuerza	MAXIMA			
		Explosiva			
ENSEÑAR AL DEPORTISTA COMO EXPLOTAR SU CAPACIDA	Resistencia	Aerobica	x	10	
ENSEÑAREMOS AL DEPORTISTA COMO REALIZAR UN ESFU		Anaerobica	x	10	
El deportista ejecutara ejercicios tales como rod					

GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	29/11/2022	Lugar: POLIDEPORTIV	Municipio: TOPAIPI		Hora:4 P.M	N° de sesión: 2	N° de semana: 5
Nombre del Formador: JHAN CARLOS RINCON ROCHA					N° de deportistas: 19		
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN			PERFECCIONAMIENTO		X
Objetivo General: Adaptar al niño con juegos y asi inducirlo a la practica el deporte							
Objetivo Especifico: Generar actividades con el fin de que el deportista inicie su proceso de adaptacion al deporte							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):							

VALORES SOCIALES Y PERSONALES							
Respeto		Convivencia	x	Autodisciplina		Participaciòn	x
Honestidad	x	Justicia		Reconocimiento		Autodominio	
Trabajo en equipo	x	COMPAÑERISM	x	Juego Limpio	x	COPERACION	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL		Marcar con x	Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Introduccion a la clase			
1.llamado a lista	llamado a lista			listado niños participantes
2.trabajo articular con cada uno de los miemb	Movilidad Articular	x	10	
3.trote alrededor de la cancha	Calentamiento	x	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1					
ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestaciòn	Marcar con x		pito ,cronometro ,conos escalera didactica
	Fuerza	MAXIMA			
realizamos circuitos de varios ejercicios, adap		Explosiva	x	10	
ENSEÑAR AL DEPORTISTA COMO EXPLOTAR SU CAPACIDAD F	Resistencia	Aerobica			
ENSEÑAREMOS AL DEPORTISTA COMO REALIZAR UN ESFUER		Anaerobica	x	10	
El deportista ejecutara ejercicios tales como reco					

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	30/11/2022	Lugar: POLIDEPORTIV	Municipio: TOPAIPI		Hora:4 P.M	N° de sesión: 3	N° de semana: 5
Nombre del Formador: JHAN CARLOS RINCON ROCHA					N° de deportistas: 19		
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN			PERFECCIONAMIENTO		X
Objetivo General: Adaptar al niño con juegos y asi inducirlo a la practica el deporte							
Objetivo Especifico: Generar actividades con el fin de que el deportista inicie su proceso de adaptacion al deporte							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):							

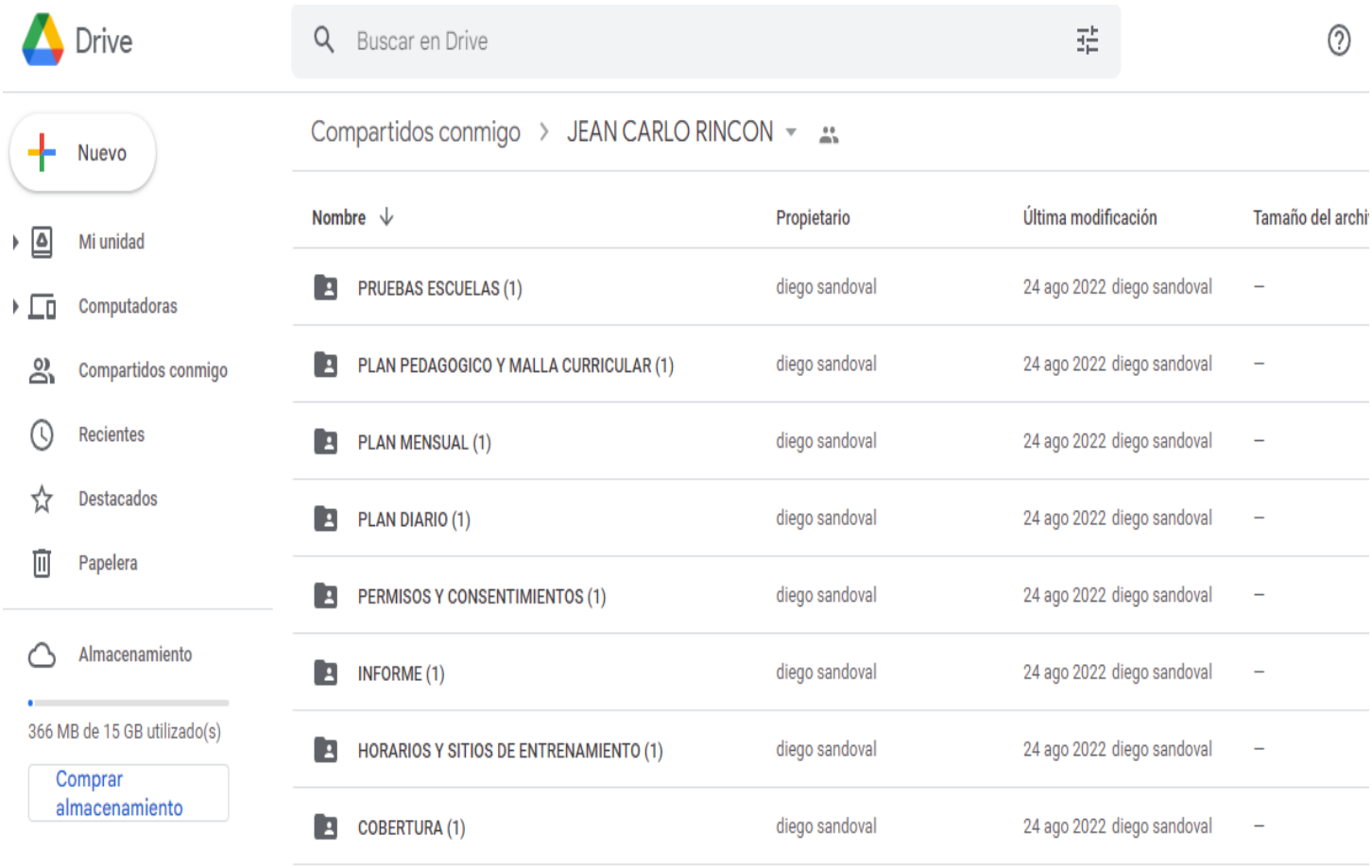
VALORES SOCIALES Y PERSONALES							
Respeto		Convivencia	x	Autodisciplina		Participaciòn	x
Honestidad	x	Justicia		Reconocimiento		Autodominio	
Trabajo en equipo	x	COMPAÑERISM	x	Juego Limpio	x	COPERACION	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL		Marcar con x	Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Introduccion a la clase			
1.llamado a lista	llamado a lista			listado niños participantes
2.trabajo articular con cada uno de los miemb	Movilidad Articular	x	10	
3.trote alrededor de la cancha	Calentamiento	x	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1					
ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestaciòn	Marcar con x		pito ,cronometro ,conos escalera didactica
	Fuerza	MAXIMA			
realizamos circuitos de varios ejercicios, adap		Explosiva	x	10	
ENSEÑAR AL DEPORTISTA COMO EXPLOTAR SU CAPACIDAD F	Resistencia	Aerobica			
ENSEÑAREMOS AL DEPORTISTA COMO REALIZAR UN ESFUER		Anaerobica	x	10	
El deportista ejecutara ejercicios tales como reco					

ANEXO PDF ACTIVIDAD NO 07



ANEXO PDF ACTIVIDAD NO 08

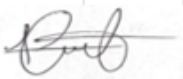
Evidencia del plan mensual del mes de octubre

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA
PLAN MENSUAL DE CLASE

MES				Noviembre	MUNICIPIO: TOPAIPI	
LUGAR:				POLIDEPORTIVO MPAL SAN ANTONIO	HORARIO DE PRACTICA:	2 A 4 PM
NIVEL				INICIACIÓN	FUNDAMENTACIÒN X	PERFECCIONAMIENTO
CLASES					Noviembre	
	VALORES	VALORES SOCIALES	RESPETO		x	
			SPONSABILI		x	
			MPAÑERIS		x	
			JUSTICIA			
			OOPERACIO		x	
			TRABAJO EN EQUIPO		x	
		VALORES PERSONALES	HUMILDAD		x	
			OBEDIENCIA		x	
			AUTODISCIPLINA			
			PARTICIPACIÓN		x	
			PERSEVERANCIA		x	
			AUTODOMINIO		x	
			RECOMPENSA		x	
			INTRODUC			

DESARROLLO MENSUAL	PARTE INCIAL	INICIO	INTRODUCCIPON		x	
			D ARTICULA		x	
			CALENTA MIENTO		x	
	PARTE CENTRAL	DESARROLLO MOTRIZ	ACOPLAMIENTO			
			RITMO		x	
			EQUILIBRIO		x	
			ORIENTACIO		x	
			FERENCIACI			
			REACCIÓN		x	
			ADAPTACIÓ		x	
		CAPACIDADES CONDICIONALES	FUERZA		x	
			VELOCIDAD		x	
			FLEXIBILIDAD		x	
			RESISTENCI		x	
		ELEMENTOS TÉCNICOS	EL ESPACIO		x	
			DOR Y SUS P		x	
		ELEMENTOS TACTÍCOS	DEFENZA		x	
			ATAQUE		x	
	PA	ELEMENTOS TACTÍCOS	DEFENZA		x	
			ATAQUE		x	
		RECREATIVO	S DE INTEGR		x	
			S TRADICIO		x	
			DADES ARTI		x	
			TOS RECRE		x	
			ALES RECRE		x	
	PARTE FINAL	FINAL	STIRAMIENT		x	
			RETROALIMENTACIÓN DE LA CLASE (VALORES, EJERCICIOS PROPUESTOS Y COMPORTAMIENTO)		x	

FIRMA FORMADOR:



GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA
PLAN MENSUAL DE CLASE

MES			Noviembre	MUNICIPIO: TOPAIPI		
LUGAR:			POLIDEPORTIVO MPAL	HORARIO DE PRACTICA:	4 A 6 PM	
NIVEL			INICIACIÓN	FUNDAMENTACIÓN	PERFECCIONAMIENTO	X
CLASES					Noviembre	
	VALORES	VALORES SOCIALES	RESPETO			X
			SPONSABILI			X
			MPAÑERIS			X
			JUSTICIA			x
			OOPERACIO			X
			LEALTAD			X
			TRABAJO EN EQUIPO			X
		VALORES PERSONALES	HUMILDAD			X
			OBEDIENCIA			X
			AUTODISCIPLINA			
			PARTICIPACIÓN			X
			PERSEVERANCIA			X
			AUTODOMINIO			X
			RECOMPENSA			x

DESARROLLO MENSUAL	PARTE INCIAL	INICIO	INTRODUCCIPON			X
			D ARTICULA			X
			CALENTAMIENTO			X
	PARTE CENTRAL	DESARROLLO MOTRIZ	ACOPLAMIENTO			X
			RITMO			X
			EQUILIBRIO			X
			ORIENTACIO			X
			FERENCIACI			
			REACCIÓN			X
			ADAPTACIÓ			X
		CAPACIDADES CONDICIONALES	FUERZA			X
			VELOCIDAD			X
			FLEXIBILIDA			X
			RESISTENCI			X
		ELEMENTOS TÉCNICOS	EL ESPACIO			X
			DOR Y SUS F			X
		ELEMENTOS TACTÍCOS	DEFENZA			X
			AVANCE			X
		RECREATIVO	S DE INTEGR			X
			S TRADICIO			X
			DADES ARTI			X
			TOS RECRE			X
			ALES RECRE			X
	PARTE FINAL	FINAL	STIRAMIENT			X
			RETROALIMENTACIÓN DE LA CLASE (VALORES, EJERCICIOS PROPUESTOS Y COMPORTAMIENTO)			X

FIRMA FORMADOR:

ANEXO PDF ACTIVIDAD NO 09

Aplicación de test



















ANEXO PDF ACTIVIDAD NO 10

REPÚBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE CUNDINAMARCA
MUNICIPIO DE TOPAIPÍ
NIT. 800072715-8

EL DIRECTOR DEL INSTITUTO MUNICIPAL DEL DEPORTE Y LA RECREACION DE TOPAIPI CUNDINAMRCA.

HACE CONSTAR:

Que **Jhan Carlos Rincón Rocha**, identificado con la Cédula de Ciudadanía No. 1.003.481.919 de Paime Cundinamarca, presto sus servicios como **MONITOR DE LA ESCUELA DE FORMACION DEPORTIVA** DE Futbol de salón, durante el período comprendido entre el 1 de octubre de 2022 al 31 de octubre de 2022, cumpliendo sus obligaciones establecidas en su respectivo Contrato.

La presente se expide a los 1 del mes de noviembre de 2022.

JAVIER ROLDAN CASTRO.
Coordinador deporte.

ANEXO PDF ACTIVIDAD NO 011

Evidencia de horarios y sitios de entrenamiento

INDEPORTES CUNDINAMARCA
ESCUELA DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA
HORARIOS Y SITIOS DE ENTRENAMIENTO

DEPORTE / MODALIDAD:	FUTBOL DE SALON
MUNICIPIO:	TOPAIPI
NOMBRE DEL MONITOR	JHAN CARLOS RINCON ROCHA
MES	NOVIEMBRE

HORARIOS	CONCEPTO	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO	OBSERVACIONES
7:00 AM A 9; 00 AM	GRUPO								
	SEDE DE TRABAJO								
10:00 AM A 12:00 AM	GRUPO								
	SEDE DE TRABAO								
2:00 PM A 4: 00 PM	GRUPO	FUNDAMENTACION	FUNDAMENTACION	FUNDAMENTACION	FUNDAMENTACION				
	SEDE DE TRABAO	SAN ANTONIO POLIDEPORTIVO	SAN ANTONIO POLIDEPORTIVO	SAN ANTONIO POLIDEPORTIVO	SAN ANTONIO POLIDEPORTIVO				
4:00 PM A 6: 00 PM	GRUPO	PERFECCIONAMIENTO	PERFECCIONAMIENTO	PERFECCIONAMIENTO	PERFECCIONAMIENTO				
	SEDE DE TRABAJO	SAN ANTONIO POLIDEPORTIVO	SAN ANTONIO POLIDEPORTIVO	SAN ANTONIO POLIDEPORTIVO	SAN ANTONIO POLIDEPORTIVO				
9 P.M. A 10 .M.	GRUPO								
	SEDE DE TRABAJO								
NOMBRE MONITOR			JHAN CARLOS RINCON ROCHA						
FIRMA									

ANEXO PDF ACTIVIDAD NO 012

No se realizó capacitación o reunión por parte de indeportes en el mes de octubre

ANEXO PDF ACTIVIDAD NO 013

Evidencia de los documentos que se deben diligenciar en el drive



ANEXO PDF ACTIVIDAD NO 015



















